

9月保健だより

第 6 号

令和3年9月21日

古河第一小学校 保健室

家族の人とよんでね。

2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？楽しい思い出はできましたか？さて、9月は、一日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。心と体のどちらも元気なとき、はじめて「健康」といえます。だんだんと、夏休み気分を学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう。



9月の保健目標『体をきたえよう』

スポーツの秋！楽しく運動しよう♪

“大切なウォーミングアップとクールダウン”



★ウォーミングアップの目的★

① パフォーマンスのアップ ② けがの予防
体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなり、神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスがアップします。また、けがの予防にもなります。

★クールダウンの目的★

① 疲労を軽くする ② スポーツ障害の予防
筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。

暑い？ 寒い？ 何を着よう？

9月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…



汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとかぜや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声 かけが学びのチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明してあげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。



ほけんしつ 1がっきのきろく

けが

411人



1位 打ぼく

2位 すり傷

3位 虫さされ



びょうき

95人

1位 腹痛

2位 頭痛

3位 気持ち悪い



1学期は、こんなにも多くの方が保健室を利用しました。ケガで一番多かったのは、「机にぶつけた」や「遊具にぶつけた」、「友だちとぶつかった」などの打ぼくです。体の部位はさまざまですが、頭をぶつけてしまう人も多くいました。頭のケガは、血が出たりたんこぶがでたりしなくても、頭の中に大変な影響を与えてしまうことがあります。また、時間が経ってから真谷が悪くなってしまうこともあります。大きなケガにつながらないように、みなさん一人一人が気を付けて、安全な学校生活を過ごしましょう。2学期は、ケガをする人が少なくなるとよいですね。



〇〇〇〇 3～6年生のオンライン授業で、保健指導を行いました〇〇〇〇

3～6年生で、養護教諭による保健指導を行いました。テーマは「生活リズムを整えよう」です。夏休みの生活を振り返り、主に睡眠の大切さについて学びました。小学生に必要な睡眠時間は、9～10時間です。休みの間は生活リズムが乱れやすいですが、体の成長と健やかな心のために、十分な時間、質の高い睡眠を取りたいですね。

下のチェック項目を意識して、家庭での生活を過ごしてください。学校再開へ向けて、生活リズムを整えていきましょう。



生活チェック8

- 毎朝、早く起きる。
- 毎朝、歯みがきをする。
- 朝・昼・夜、ごはんを好ききらいしないでしっかり食べる。
- 天気のよい日は、外で体を動かす。
- テレビやゲームは、時間を守って使う。
- ほぼ毎日、うんちがでる。
- 毎日、夜の歯みがきをする。
- 毎日、早く寝る。

