

# 9月 ほけんだより

鴻巣中央小学校保健室 令和6年9月 家庭数

2学期がはじまりました。体と心の調子はどうですか？だるい、気分がすっきりしない、体が重い…など調子がいまいちなら、夏のつかれが残っているかもしれません。夏のつかれから回復するためのポイントは、規則正しい生活です。ぐっすり眠って、きちんとごはんを食べて、学校モードに切り替えていきましょう。



## 学校で安心・安全にすごすために

学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動を行います。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように気をつけましょう。



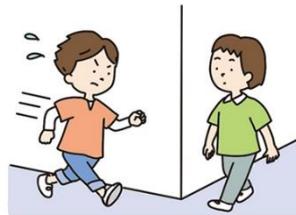
### ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



### 曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



### 階段

階段を上ったり下ったりするときに、ふざげたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



### かさでふざげない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分がかさの先（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



### こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足



慣れていない作業や行動



イライラしている



限界を越えている



急いでいる

「近くに友達がいることに気付かなくてぶつかってしまった」「あせって走っていたらころんでしまった」など、保健室に来た人たちにけがの理由をたずねると、このような話を聞くことがあります。ほんの不注意から起きているけがは、注意することで防ぐことができます。

「自分は大丈夫！」と思っていても、けがをしてしまうことがありますので、まわりを意識して、自分も友達もけがをしないように心がけましょうね。



# うんどうかい れんしゅう 運動会の練習がはじまります！



うんどうかいほんばんむけて、まいにちげが無く、げんきにすごすために…、

## あつ たいさく 暑さ対策をしよう！

- ① 水とうの用意をしよう  
こまめな水分補給のために水とうは必要です。水や麦茶を入れてこよう。  
水とうは毎日持ち帰ってきれいにあらって、清潔に使いましょう。
- ② ぼうし・日傘・ハンカチ・タオルを準備しよう  
太陽の光を直接浴びないように、ぼうし・日傘を上手に使いましょう。汗はタオルなどでふくようにね



## きそくたて せいかつ 規則正しい生活をしよう！

暑さがきびしい時期の不規則な生活は、体調不良につながってしまいます。

- ① すいみんを十分にとろう(1~3年生は9時・4~6年生は9時半には寝よう！)  
寝不足のとき、眠くない・元氣と感じていても、体はつかれていますよ。
- ② 朝ごはんをかならず食べてこよう



## じゅんびうんどう 準備運動をしっかりとやろう！

運動する前にする準備運動。その理由を知っていますか？

- ① 体温が上がって、スムーズに体を動かせます。
- ② 筋肉などの柔軟性が高まって、関節の動かせる範囲が広がって、けがの予防になります。
- ③ 脳の命令がすばやく伝わって、動きがはやくなります。



## ☑ まいにちチェック！ 2学期を元気に過ごすポイント

すいみんぶそくはないですか？



朝ごはんをぬいていませんか？



手・足のつめはのびていませんか？



くつのひもはゆるんでいませんか？



## おうちの方へ

・保健室は、学校管理下で生じた傷病に対して、家庭や医療機関に行くまでの一時的な応急手当を行うところで、継続的な処置はできないことと決められています。継続的な手当が必要な場合はご家庭での対応をお願いします。また、学校管理下外での傷病につきましては、対応することができないため、ご家庭での対応いただきますようご協力お願いいたします。

・「夏休み歯みがきカレンダー」「歯垢染め出しテスト」へのご協力ありがとうございました。今年度も歯科保健状況をまとめる時期になりました。歯科健診後、受診を勧められた児童について、受診報告の提出をいただいていない場合、別紙で確認させていただきます。よろしくをお願いいたします。

