

ほけんだより9月

藤沢市立
長後小学校
保健室
2019. 9. 2

夏休みも終わり、2学期がはじまりました。みなさんは、どんな思い出ができましたか？保健室でみなさんの話をきけるのを楽しみにしています。

夏休みは、いつもよりゆったりと過ごせるので生活リズムが乱れてしまう人もいます。みなさん、早寝早起きをしていましたか？きちんとご飯を食べていましたか？もし、リズムが乱れてしまった人がいたら、規則正しい生活を心がけ元気に学校へ登校してきてくださいね。



9月9日は救急の日

夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続いています。疲れがたまっていると知らぬケガをすることも。ケガをしたとき、みなさんが自分で出来ることがありますので、覚えておいてくださいね。

【あろう】

傷口についた砂や
ドロ、汚れを
あらう



【押さえる】

傷口をきれいな
タオルやハンカチ
で押さえる



【あげる】

傷口を心臓より
高くあげる



【ひやす】

ビニール袋に
入れた氷など
で冷やす



運動会練習・プールの前に

しっかりとつめを切ってこようね！！

つまめが のびていると... こんなキケンやトラブルが?!

おれる！ はがれる！ よごれがたまる！ 人をひっかく！



<p>早くおきる</p> <p>お休みの日も同じ 時間におきます。</p>	<p>朝日をあびる</p> <p>ずれた体内時計が リセットされます。</p>	<p>朝ごはんを食べる</p> <p>一日を元気にすこす エネルギーになります。</p>	<p>うちに行く</p> <p>朝ごはんのあとは 出やすくなります。</p>
---	---	--	--

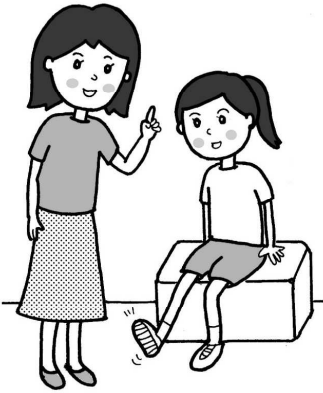
生活リズムをととのえる朝の健康習慣

保護者の方へ

長かった夏休みも終わり、いよいよ新しい学期がスタートします。2学期は、運動会や日光への修学旅行、遠足と子どもたちが楽しみにしている行事がたくさんあります。お家でも早寝早起きを心がけ、生活を学校のリズムに戻していけるようご協力いただければと思います。

☆靴のサイズの確認をお願いします☆

夏休みが明けて、身長がぐっと高くなり子どもたちの成長を感じます。足もまだまだ成長途中なので、久しぶりに上履きを履いてみると上履きが小さくなってしまっている子どもたちもいます。靴が小さすぎると指や甲があたり、足を痛めてしまいます。逆に大きすぎると靴の中で足が動いたり、かかとが抜けたりしてうまく歩けず、転倒につながります。夏休み明けは良い機会なので、子ども達の上履きや靴がきつくなっていないか、いま一度ご確認いただければ幸いです。



【水筒について】

暑さが続いていますので、熱中症予防のために水分をしっかりと摂取する事が重要です。水筒の中身ですが、通常時はお茶か水ですが、運動会終了までの間はスポーツドリンクも可となります。水筒の中身は、「お茶・水・スポーツドリンク」のいずれかをお願いします。ただし、スポーツドリンクは①糖質も多く含まれていること、②水筒の種類によっては水筒を傷めてしまう場合があるため、少し薄めて飲んだり、水筒の使用上の注意等を確認していただき、安全に活用していただければと思います。また、水筒はしっかり洗浄しないとお茶であっても雑菌が繁殖してしまいます。毎日洗って清潔にしましょう。

