

ほけんだより 9月

比地小学校
NO.5

令和5年9月4日
保健室 高木優子

夏休みが終わり、2学期が始まりました。楽しい思い出をたくさんつくることができましたか？今年の夏はかなり暑かったので、夏ばてをしている人もいますかと思ひます。元気の秘けつは「早ね・早起き・朝ごはん」です！少しずつ学校に合わせた生活に戻していきましょうね。



あなたの夏ばて度チェック

あてはまるものに
○をつけよう。

<input type="checkbox"/> 朝起きてなかなか起きられない。	<input type="checkbox"/> 食欲がなくて、朝食が食べたくない。	<input type="checkbox"/> 頭がぼんやりして、やる気が出ない。
<input type="checkbox"/> 何をやるにも、めんどろた。	<input type="checkbox"/> 体がだるく、すぐ座りたがる。	<input type="checkbox"/> 夜になると、元気になる。
<input type="checkbox"/> 体育など少し動くとき気分が悪くなる。	<input type="checkbox"/> 冷房をつけないと眠れない。	<input type="checkbox"/> 清涼飲料水を1日に2本以上飲んでいる。



○が6~9個→要注意！夏ばて気味。これ以上ひどくならないようにしよう。

○が1~5個→油断大敵。ね不足に注意しよう。

高木先生は○が2個でした！みなさんは何個でしたか？

夏ばてをなおす方法

夜の10時にはねる

起きる時間を考えて、9時間ねることができたらはなまる！



お風呂はぬるめで

15分以上入る
つかれがとれて、よくねむれるようになるよ♪



体をほぐそう 肩を回したり、かんたんな体操をしてみよう！



体の調子をよくする食べもの

くだもの



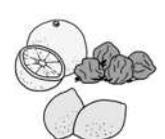
筋肉のつかれがとれる

ぶたにく



体力が回復する

すっぱいもの



胃のはたらきがよくなる

保護者の皆様へ

- 9月9日(土)~15日(金)元気調べを実施します。
 - ・ 夏の疲れが出てくる頃です。お子様の生活リズムを見直し、毎朝元気に登校できるよう、ご協力をお願いいたします。
- 熱中症の予防について
 - ・ 熱中症予防のため、必ず多めお茶を持たせて登校させてください。(足りない場合は、お茶や水など、未開封のペットボトルを持たせてください)
 - ・ 必要な場合は、登下校時に日傘を使用して暑さ対策をお願いします。

9月9日は「救急の日」です



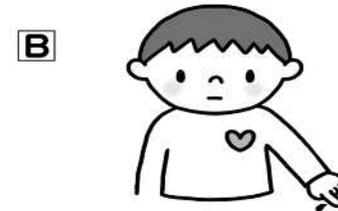
比地小学校の保健室では、小さなけがも合わせると、1学期に497つのけがの来室がありました。けがにはどんな手当ができるでしょうか？

クイズを解いて、手当マスターをめざしましょう！

①指を切っちゃった！
血を止めやすくするには？



心ぞうより指を高くする



心ぞうより指を低くする

②鼻血が出ちゃった！
どんな姿勢がいいの？



ベッドなどであおむけになる



いすなどに座ってうつむき加減にする

③やけどしちゃった！
すぐに何しよう？



みずで冷やす

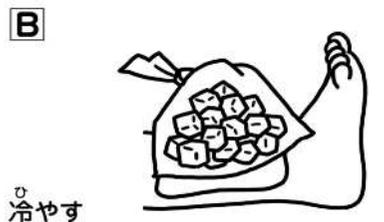


みそや
アロエをぬる

④ねんざしちゃった！
その日はどうしたらいい？



マッサージする



冷やす

〈 9月の保健行事 〉

- 9月5日(火) スクールカウンセラー
大林先生来校 9:00~13:00
- 7日(木) 身体計測(2年、3年、5年)
- 8日(金) 身体計測(1年、4年、6年)
- 12日(火) 視力検査(1年、2年)
- 13日(水) 視力検査(3年、4年、5年、6年)
- 19日(火) 元気しらべ提出日
- 20日(水) 学校保健委員会
- 26日(火) スクールカウンセラー
大林先生来校 13:00~17:00

げんきしらべ
9月9日(土)~9月15日(金)

フッ素洗口(火曜日)
5日、12日、19日、26日

せいけつけんさ(水曜日)
6日、13日、20日、27日

保護者の皆様へ 学校保健委員会を開催します

9月20日(水)の授業参観後に、PTA 保体部の行事の一環として学校保健委員会(対面を予定)を開催いたします。

今年度も、昨年度保護者の方に大変好評でありました、香川大学医学部小児科専門医の鈴木裕美(すずき ひろみ)先生をお招きいたします。

「親子が気持ちよく過ごすためにできること」をテーマとし、よい親子関係の築き方や、子どもに効果的に教える、効果的なルールの作り方などのお話をいただく予定です。たくさんの保護者の皆様のご参加を心よりお待ちしております。

講師 鈴木裕美先生のご紹介

香川県生まれ。一男二女の母。2005年香川大学医学部に学士編入、2010年卒業、香川大学医学部小児科で勤務し、2018年より医学部衛生学助教として勤務。
母親として、また小児科医として得た知識や経験を生かし、子育てプログラムを通じて子どもに関わる人々の力になりたいと考え、2017年NPO法人 親の育ちサポートかがわを設立し、子育て支援活動を行っている。

