

ほけんだより



十四山東部小学校 保健室
NO.5
令和元年9月2日

2学期、よいスタートができていますか？

寝坊してバタバタ、忘れ物をしてバタバタ…という子はいませんか？
10分早く起きるだけでもよいスタートがきれ、一日を気持ちよくすごせます。まだまだ暑い日が続きます。よい生活リズムで残暑を乗り切りましょう。



9月の保健目標：規則正しい生活をしよう

<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>自分で起きられるといいね！</p>	<p>明日の準備は夜のうちに！</p> <p>明日でいいや～は失敗のもと！</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる！</p> <p>出なくても！</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる！</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう！</p>
---	--	---	--

できるかな？

正しい心急手当

ころんですりむいた

✖️ 手で砂をほらう

Good 傷口の砂やドロを水でしっかり洗い流す

目にゴミが入った

✖️ こする

Good まばたきをして涙で流す
とれないときは水で流す

鼻血が出た

✖️ 上を向く

Good 小鼻をつまんで下を向く

9月9日は救急の日

みんなが持っている体のパワー

転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？
ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。でも大丈夫！血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日が経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。

9月の保健行事

日	曜日	身体測定実施学年
3	火	1～3年
5	木	4～6年

※保健指導として「睡眠」についても学習します。

- ・体操服を忘れずに持ってくること。
- ・髪の毛は、身長が正しく測れるように後ろや上で結ばないようにすること。
- ・手や足の爪も切ってくること。



Check! チェックしてみよう！
今みなさんの爪の長さは！？

手のひら側から見たときに、指から爪が見えないくらいがベストの長さです！

マメ知識

子どもと大人では、子どもの方が新陳代謝（古いものが新しいものにかわること）がよいので速く爪が伸びます。

長い爪は自分がけがをししたり、お友達をけがさせてしまったりと危険です！

保護者の皆様へ

第1回 学校保健委員会を行いました！

「今、十東っ子の生活習慣は？～よりよい生活習慣の確立をめざして～」



7月18日（木）に学校医の鈴木孝一先生をお招きして学校保健委員会を行いました。学校保健委員会とは、児童の健康課題について学校・家庭・地域が情報交換をし、児童の健康づくりを高めていく場です。今回は、「十東っ子の生活習慣の課題」や今年度から重点的に取り組んでいる「睡眠の保健教育」について話し合いをしました。

鈴木先生のお話からは、寝る時刻や朝食欠食、テレビ・ゲームの視聴時間などの生活習慣には、親子の相関関係が深くあり、例えば「お母さんがよくテレビを見て、寝るのが遅い」や「両親が夜食をよくする」と子どもも同じような生活習慣が身についてしまうということです。生活習慣も「三つ子の魂百まで」です。食の欧米化やメディアの普及による子どもの健康問題は子どもだけの問題ではなく、社会全体の問題として関わっていくことが大事であると話されていました。今回話し合ったことを2学期からの保健教育に生かし、十東っ子のよりよい生活習慣をめざしていきたいと思います。1学期から行っている生活習慣チェック（元気アップカードや夏休み生活リズムカレンダー）へのご協力もありがとうございます。各家庭で工夫しながら取り組んでいる様子が子どもたちの感想から伝わってきました。習い事やご家庭の事情等、早寝をするのも大変な日があるかと思いますが、お子さんのよりよい健康を目標にひきつづき温かい声かけをよろしくお願いいたします。

また、第2回の学校保健委員会は3学期に行う予定です。学校と家庭、地域で情報交換できる場として多くの保護者のご参加をお待ちしております。

<7月 元気アップカードの感想より>

- ・ゲームやテレビを我慢するのが大変でした。（2年児童）
- ・もっと早寝できるように工夫したいです。（3年児童）
- ・メディアの時間が長かったから気をつけていきたい。（5年児童）
- ・時計を気にして頑張っていました。（保護者）
- ・ゲームの時間をかんばって守れたね。（保護者）



