

ほけんだより



～ 9 月の保健目標 ～

★生活のリズムを取りもどそう

夏休みが明け1学期後半が始まって2週間が経ちました。『生活がんばりカード』を1週間実施しましたが、学校モードの生活にスイッチを切り替えることができたでしょうか？9月に入り、陸上記録会に向けた練習も始まっています。自分の力を100%発揮できるように、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



『生活がんばりカード』の結果



★早寝・早起き

◎「早起き」：ほとんどの児童が学校のある日は朝7：00までに起床できています。

△「早寝」：22：00までに就寝できている児童は約半数で、週末など就寝が23：00以降になる児童も見受けられます。

★朝ごはん

◎ほとんどの児童が、毎日、朝食を食べることができています。

△朝食の内容が、『単品（ご飯のみ、牛乳のみなど）』や『二品（ご飯やパンとおかずなど）』のこともあるので、毎日の朝食が達成できたら「ごはん・パン」と「汁物（みそ汁・スープなど）」と「おかず」の三品を食べようステップアップできたらいいですね。三品をそろえられると、脳の働きが向上、体の活力源としても望ましいと言われています。

★朝の洗顔・歯みがき

◎昨年は、休日に「洗顔・歯みがき」をしない児童も多かったのですが、今年度は休日もしっかりと「洗顔・歯みがき」をしている児童が増えています。

★排便

◎毎日排便がある児童が多くなってきており、朝に排便習慣ができている児童も多くなっています。

★運動

◎学校では休み時間や放課後に進んで体を動かして遊ぶ児童が多いです。

△帰宅後や休日は、スポ少や習い事以外に運動している児童は少ないようです。

・一週間の総運動時間は、2時間15分～8時間40分で、帰宅後や休日の運動の有無で差が出ました。小学校高学年の望ましい運動時間は、一週間7時間（一日1時間）です。本校児童の多くは5時間程度の運動はしているものの登下校も含め運動量がまだまだ少ない状況なので、日常生活の中で運動するよう心がけていきましょう。

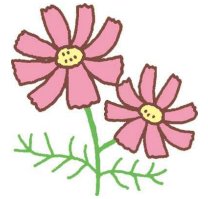
★ゲーム・テレビの時間

・一週間のゲームの合計時間は、10分～7時間でした。また、テレビの合計時間は、5時間～21時間でした。ゲーム時間とテレビ時間の合計を見ると、ゲームはあまりしないがテレビ視聴時間が多い児童も多いです。

今後も週1回のノーテレビ・ノーゲームデーを実施していきますのでご家庭のご協力をお願いします！



9月9日は 救急の日

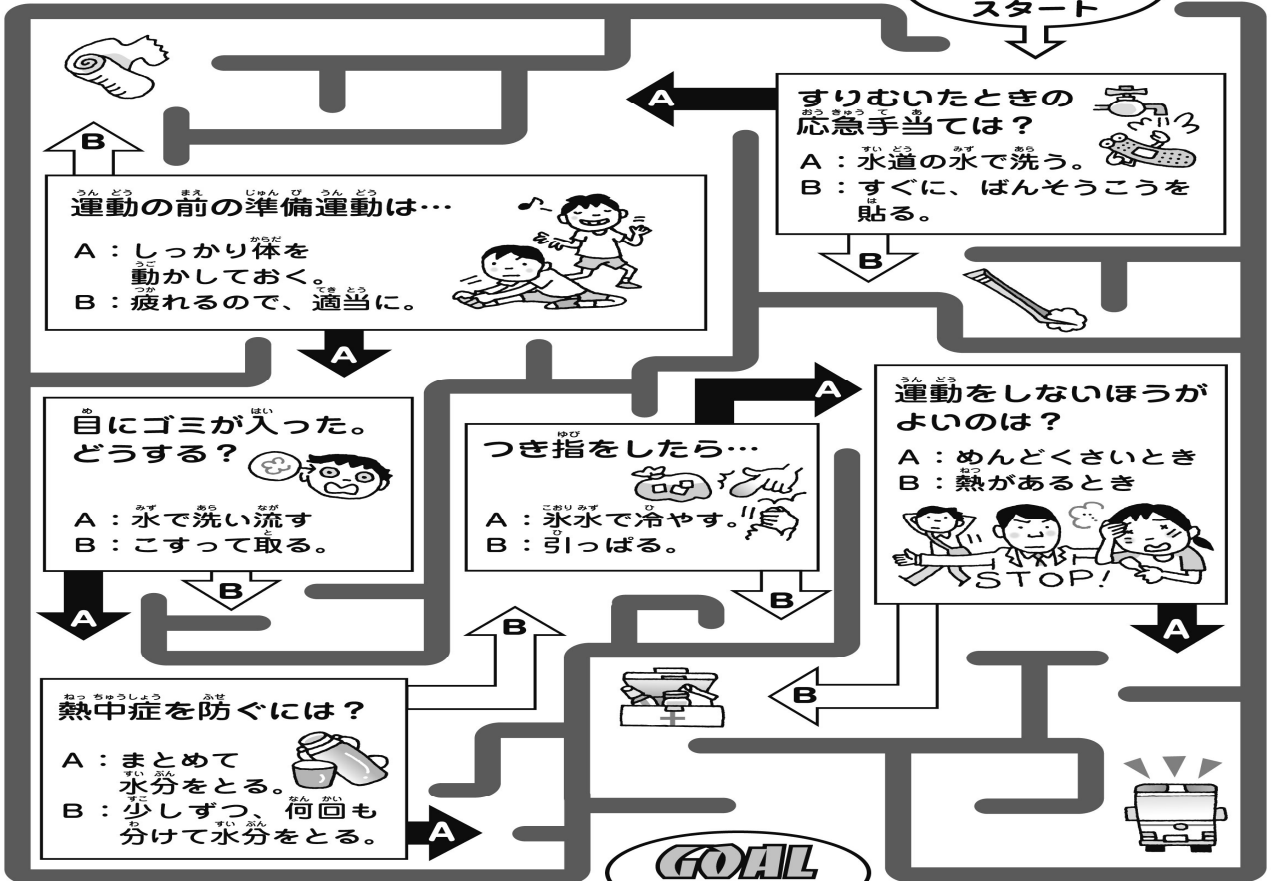


迷路でチャレンジ!!

応急手当て・けが予防の基礎知識

選んだ答えの方向に進みます。

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。



まちがえたところは、見直しておきましょう!!



洗う・押さえる・冷やすなぜ大切?

洗う
水道の水で、傷口についた砂や汚れを洗い流して、きれいにします。傷口で、ばい菌が増えるのを防ぐために大切です。

押さえる
血が出たときは、きれいなハンカチなどを傷口に当て、上から手でしっかりと押さえます。血を止める働きを助けるために大切です。

冷やす
足をくじいたり、つき指をしたらしたときは、タオルにくるんだ氷で冷やします。痛みをやわらげ、はれをおさえるために大切です。

秋まで注意! 熱中症

9月になっても、日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、お天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

こんなときは要注意

- ◆下痢をしている (脱水状態になりやすい)
- ◆睡眠不足 (疲れがとれていない)
- ◆熱っぽい (体温調節がうまくできない)
- ◆朝ごはんを食べていない (エネルギー不足)

もしも気分が悪くなったら、がまんしないで、近くの友だちや先生に知らせてください。

