

ほけんだより



桜谷小
保健室
H27. 9.

夏休みがおわり、みなさんの元気な顔がそろいました。しばらくあわない間からだがぐ〜んと大きくなったみなさんが、ちょっぴりまぶしく感じられました。身体測定がたのしみです。生活のリズムをととのえて、からだのちょうしをくずさないようにすごしていきましょう。



○「夏休みの生活調査」から

おうちの方には記入していただきありがとうございました。風邪やおたふくかぜ、伝染性紅斑などで医療機関を利用されたのは18件、歯医者さんには13人が受診されていました。大きなけがをした人はいませんでした。

○はみがきカレンダーから

ようやくむしばをなおしに行けたという子どもさんもおられました。おうちの方の歯の健康に対する意識によって治療やはみがき習慣には差が出てきます。いのちの維持に欠かせない食べ物が、最初に入る入口の歯を大事にすることが、すべての健康につながり、むし歯予防と同じように生活習慣病を予防する力が育っていくのだと思います。

○運動会の練習がはじまったよ

グラウンドと体育館での練習が始まりました。からだがないので、「えらい〜」「足がいたい〜」という人もでてくるでしょうが、どんどんきたえられて強くなっていきます。練習をつみ重ねていきながら、1つのものをつくりあげて、みんなでよろこびあえる運動会をつくっていきましょう。



暑さへの警戒が必要です。運動量が増えますので、熱中症予防のために、毎日、「清潔なあせふきタオル」「赤白ぼうし」と水分補給ができるように、「水やお茶や麦茶」は多めに持ってきましょう。「塩」をひとつまみいれてきてね。外での練習では、砂をさわったり、大きな声を出したり、息をはずませる場面があって、のどは砂ぼこりでがらがらです。「手あらい」「がらがらうがい」もしましょう。

「げんきなからだをつくる」けんこう週間

朝ねむたい、起きるのがつらい、朝は食べたくない、どことなくだるい、なかなかねられない、元気がでないなど、からだの調子は、生活のしかたと大きく関係します。

始業式には、「学校でしっかりと勉強できるからだ、運動できるからだ、遊べるからだをつくるために、どんな生活をすればいいかな？」というお話をしました。そんなからだをつくるための近道は、「生活習慣を身につける」こと。全校で9月3日～7日まで「けんこう週間」に取り組みます。

わたしたちの生活は、その一つひとつがすべてつながっています。一度よくない習慣が身についてしまうと、生活はみだれてしまいます。逆に、よくない習慣をひとつなおすだけで、「げんきなからだをつくる」ことにつながっていきます。「ここができていないなあ」と思うところから実行して、1つでもたくさんの〇がつくようにがんばってみましょう。

○早起き：おそくても6時半にはおきること！

全校で同じ時間に起きるように決めました。

学校は、8：20に朝の会が始まります。その2時間前に起きることで頭をめざめさせて準備をしておくことが必要だよ。ねむくても「えいやっ！」と気合いをいれて起きあがりましょう。起きたらもちろん顔もあらってよね。



○朝ごはん：しっかりと食べること

朝ごはんは、からだのめざめのスイッチをおすことになります。ねむっている間に下がっていた体温が上がり、からだも脳もリズムよくはたらくことができるよ。おなかが動き出して、うんちが出るスイッチもおしてくれるよ。おうちの人が用意してくれた朝ごはんは、残さないでしっかりと食べてきましょう。

○テレビ・ゲーム・スマホなどのきまりごとをまもること

おうちの人と相談して、がんばってください。

○早寝：おそくても10時には！

わたしたちが、一日使った脳とからだを休めるために絶対に欠かすことができません。1・2・3年生は9時までに、5・6年生はおそくても10時にはふとんに入る努力をしましょう。ゲームやテレビにながされない力がだいじだよ。

