

# ほけんだより 9月

両神小保健室  
No.7  
令和6年9月

なが なつやす お 終わわり、きょう 今日から2がっき 2学期が始まりました。なつやす たの おも て つく 夏休みでは楽しい思い出を作ることができましたか？2がっき 2学期もうんどうかい 運動会やなかよ 仲よし体育祭、りょうしょう 両小ユネスコ祭などイベントがたくさんあります。とく 特別にうんどうかいれんしゅう 運動会練習では、すいみんぶそく 睡眠不足やあさ 朝食抜きでれんしゅう 練習をしても、も 持っている力を発揮することがむずかしくなってしまう。まだまだ2がっき 2学期もあつ ひ つづ 暑い日が続きます。こまめにすいぶんほ 水分補給をして、ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけましょう！

## 9月の保健行事

9月3日 発育測定 全学年



- ・半そで、短パンで測ります。
- ・髪の毛の長い人は、頭の上や後ろで結ばないようにしましょう。

## 保護者の方へ

- 発育測定終了後「成長の記録」をお配りします。該当学年の9月の「おうちの人からひとこと」の欄へお子様の様子を記入していただき、学校まで提出をよろしく願いたします。
- 1学期に学校から「受診のすすめ」をもらっており、夏休み中に医療機関を受診し、「受診のすすめ」に記入していただいた用紙をお持ちの方は、学校まで提出をよろしく願いたします。

## 早ね・早起き、朝ごはん、朝うんちが大切な理由

### 早ね・早起き

- ・きちんとした時間に寝ると筋肉や骨を成長させるホルモンが夜9時から深夜2時頃たくさん出る
- 寝ている間に...
- ◎つかれをとる
- ◎体を回復させる
- ◎ころを元気にする

### 朝ごはん

- ・体のリズムを整える
- ・脳にエネルギーを送る
- 朝ごはんを食べると...
- ◎体温が上がり体が目覚める
- ◎腸が動いてうんちが出やすくなる
- ◎元気が出る

### 朝トイレ

- ・体のリズムを整える
- ・おなかもちもスッキリする
- 朝うんちをすると...
- ◎学校の決められた時間でも活動しやすい
- ある程度の時間がかかるうんちをすると、タイミングを図る必要がありますよね。朝うんちをしておけば、そんな心配もなくなります。

# 学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろんな活動을します。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

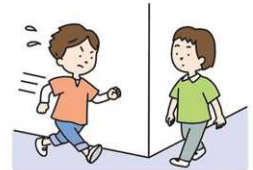
## 階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



## 曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり、走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



## ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、滑りやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕を持って行動するようにしましょう。



## かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



## ケガをしちゃった...こんなときどうする？

これから運動会練習が始まり、練習中にケガをしてしまうことがあるかもしれません。けがをしないように気をつけることが一番大切ですが、運動前の準備体操・夜ふかしをしない・先生の話をしっかりと聞くことなど、関係ないことのように思えて、実はどれもケガ予防のためのとても大切なことです。日頃からの心がけて、防ぐことのできるケガもあります。

## ケガをしたら...

### まずは自分でできること

#### あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらう流す

#### おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

#### あげる



傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

#### ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす