

ほけんだより 9月

令和5年9月 西秋留小学校 保健室

夏休みが終わりました。「おそ寝・おそ起き」をしていた人！規則正しい生活にしましょう。学校が始まってすぐは、疲れがたまりやすいです。しっかり睡眠をとることを心がけて！

西小の健康を守る！
健康戦隊
トモレンジャー

～ すい ぼん と ぼん ぼん ～



9月の保健目標

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

きそくただ せいかつ はやね はやおき あさ
「規則正しい生活」とは、ズバリ「早寝・早起き・朝ごはん」

1～3年は9時まで、
4～6年は10時までに
寝よう！

10時～2時の間に眠っていると成長ホルモンが分泌されます。このホルモンは疲れをとって元気にしてくれる働きがあります。早く寝て、成長ホルモンをたくさんだそう！身長を伸ばしてくれるのも成長ホルモンだよ！

はやね

はやおき



あさる 朝起きたら、
たいよう ひかり
太陽の光を浴びよう！

脳の自覚まし時計は、なんと太陽の光なのです。眠くても、頑張ってカーテンをオープン！脳が体に「朝だから起きて」ってサインを送ってくれるよ。

あさ 朝ごはんには、
ごはん
お米やパンを食べよう！

脳の栄養は、お米やパンなどの炭水化物だけ。炭水化物を食べないと脳が働いてくれません。お勉強したことを身につけるためにも朝は必ず、お米かパンを！

ねぼう 寝坊したら、ひとくちでもオッケー！

胃に食べ物が入って、はじめて腸が動き出します。朝ごはんを食べないと腸が動かず、便秘の原因に。時間がないときは、牛乳やトマト1個でもOKだよ！

あさごはん





はなぢ **OX** **ティッシュ**

下をむいて、指で鼻のつけ根をつまむ。
ティッシュをつめると逆効果。

すいきず **消毒**

水道水でよくあらう。あとは自然治癒力に任せて、治るのを待とう！

やけど **① ②** **保健室**

水道水で痛くなくなるまで冷やす。保健室に行くことよりも冷やすことが優先！

きいきず

ハンカチなどで直接おさえて血をとめる。心臓より高い位置で安静に。

だぼく・つきゆび **OX**

曲げたり伸ばしたりしない。氷などで冷やして安静に。

けんこう **ウンチは健康のバロメーター！**

夏休み、睡眠や食事の乱れはありませんでしたか？自分では大丈夫だと感じていても、ウンチは何でもお見通し！体の小さな不調も、すぐにウンチにあらわれます。流してしまう前に、ウンチをよく観察して、今の体のようすを教えてくださいましょう。

バナナうんち

健康ウンチです。毎日、出すことが理想ですが、腹痛がなければ、3日に1度でもOK！

ココロうんち

緊張ウンチです。嫌な事がある！？夜は早めに休んで心と体の緊張をゆるめましょう。

ミミズうんち

栄養失調ウンチです。夏バテで食欲がなかったり、お菓子ばかり食べているのでは！？

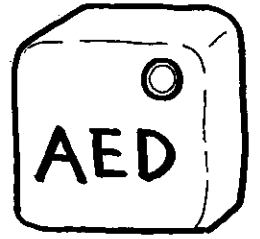
ビチビチうんち

おほれウンチです。冷たいものや水分の取りすぎでウンチがおなかでおほれています。

にしゅう エーイーティー **西小のAED どこにある！？**

駅や公共施設にはAEDが設置してあります。西小にもAEDはあります。どこに設置してあるか知っていますか？正解は、中央玄関の透明ケースの中です。

みなさんはAEDを使うことはできなくても、周りの大人にAEDの場所を教えることはできます。みなさんがAEDの場所を知っていることが、素早い応急救助につながります。一度AEDの場所を確認してみてください。



保護者の皆様へ

7月の学校感染症

今年度に入り、コロナ以前のような感染症が広がっています。夏休みが明け、再び集団生活が始まると、感染症も増えてくると思われます。手洗い・うがいなどの基本的な感染症対策は引き続き、続けていきましょう。

- 水ぼうそう・・・・・・・・・・6人
- 咽頭結膜熱（プール熱）・・ 1人
- ヘルパンギーナ・・・・・・・・1人
- 溶連菌感染症・・・・・・・・1人
- 新型コロナウイルス感染症・・・・2人

9月に入っても30℃を超える予報が続いています。夏休み中にクーラーの部屋で過ごすことが多かった場合は、暑さに慣れるまでに再び時間がかかります。生活習慣や水筒等、お子さんの熱中症対策をもう一度見直していただき、元気に前期後半のスタートができればと思います。ご家庭での声かけ等、よろしくをお願いします。

養護教諭 村木朋子