



ほけんだより



高鍋西小学校保健室
令和6年9月2日
発行

台風での休校が続きましたが、2学期が始まって、1週間が過ぎました。この時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差があること、運動会の練習が始まること等から体調を崩しやすいです。いちはやく体も心も学校モードに切り替えて、生活リズムを整えていきましょう。



からだ 9月のほけんもくひょう：じょうぶな体をつくろう。



やす 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



からだのだるさ、生活習慣の乱れは残っていませんか。
思い当たるときは次の事からはじめてみよう！

よる 夜は「早くねて」、一日の疲れを取りましょう！
つぎ 次の日の朝元気に起きましょう！

ひるま 「昼間の運動」は、体をつくったり、夜によくねむれたりするなど大切です。運動制限がない時は、体育の時間や昼休みには体を動かしましょう！

はや お 早起き・朝ごはんで頭と体にスイッチを入れましょう！

あさ 朝の過ごし方のポイント



あさ 朝、バタバタしないよう
まえ ひ じゅんび 前の日に準備しておく



あさ まずは朝10分早く
ぶんはや おきてみる



ちようしょくご で 朝食後は出なくとも
べんざ 便座にすわってみる

まだまだ 熱中症に注意！

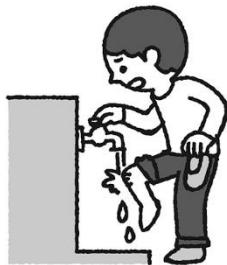
まいにち 毎日の生活の中できちんと自己管理をして熱中症にならないようにしましょう。

- あさ 朝ごはんを欠かさず食べる
- たいちよう 体調の悪い時は無理をしない
- こまめな水分補給
- ぼうし 帽子をかぶる
- すいみんじかん たっぷり睡眠時間をとる



応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
はなをつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
ひ冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ

運動会の練習が始まります

ポイントはすい③ん

すいふん



まだまだ沢山汗を
かきます。のどが
渴いていなくても、
練習中はこまめな
水分補給を。

すいみん



睡眠時間が足りてい
ないと、ケガや熱中症
の原因になります。早
めに寝て、疲れた体を
やすめましょう

保護者の方へ

靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて偏平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

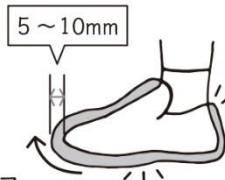


● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくな
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

保健室からの連絡

① 热中症対策について

暑さが厳しい日がまだまだ続います。学校でも夏休みの運動制限や運動時の水分補給の呼びかけを継続しています。ご家庭でも十分な睡眠と朝ごはんをしっかり食べるようお声掛けお願ひします。厚生労働省よりリーフレットが出ていて、QRコードよりご覧ください。

「熱中症予防のために」



② 身体計測について

9月24日より、学年ごとに身長、体重、視力検査を始まります。実施後、1学期と同様個人結果カードと視力B以下の児童対象へ病院受診のお知らせを配付します。

