



ほけんだより



高鍋西小学校保健室
令和5年9月1日
発行

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。



9月のほけんもくひょう：じょうぶな体をつくろう。

2学期スタート！ 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！

からだのたるさ、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！

みだれた生活リズムを
ととのえるための
ステップ！



- よる はや 早くねる
- ひるま からだ うご 昼間、体をよく動かす
- あさ 朝ごはんをしっかり食べる
- まずは、早おきからスタート！

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

「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。体育の時間や休み時間には体を動か
しましょう！

早起き・朝ごはんできつと体にスイッチを入れましょう！

まだまだ暑い！ 熱中症に気をつけて

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！

- こまめな水分補給
- 帽子をかぶる
- 体調の悪い時は無理をしない
- たっぷり睡眠時間をとる
- 朝ごはんを欠かさず食べる



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 じゆんび 前の日に準備しておく

まずは朝 10分早く
おきてみる

ちやうよくご で
朝食後は出なくても
べんご 便座にすわってみる

応急手当 保健室へ行く前にできること



9月9日は
救急の日

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
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
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

あとすこしで運動会の練習が始まります

ポイントはすい①ん

すいぶん



まだまだ沢山汗をかきます。のどが
渇いていなくても、
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
休めましょう

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扁平足になったり、
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。

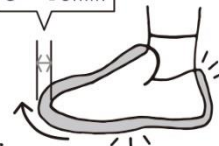
● 小さすぎる靴

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
- 足の横がきつくない
- 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

5~10mm



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 熱中症対策について

暑さが厳しい日がまだまだ続きます。学校でも昼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食をしっかり食べるようお声掛けをお願いします。厚生労働省よりリーフレットが出ていますので、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25日より、学年ごとに身長、体重、視力検査が始まります。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。

