

# ほげんだより

おうちの人といっしょによみましょう。

平成29年9月1日

美郷北学園 保健室



長い夏休みが終わり、あっという間に新学期が始まりました。心とからだの調子はどうですか。2学期は様々な行事があり、夏の疲れなどから、体調を崩す人が多くなります。何だか調子がでない、と感じている人は、ゆっくりとお風呂に入り、栄養や睡眠を十分にとって、しっかりと体調管理をしましょう。



## 熱中症を予防するために

- ① 外では帽子をかぶりましょう
- ② 水分をこまめに取りましょう
- ③ 具合が悪くなった時は、無理せず涼しい場所で休みましょう

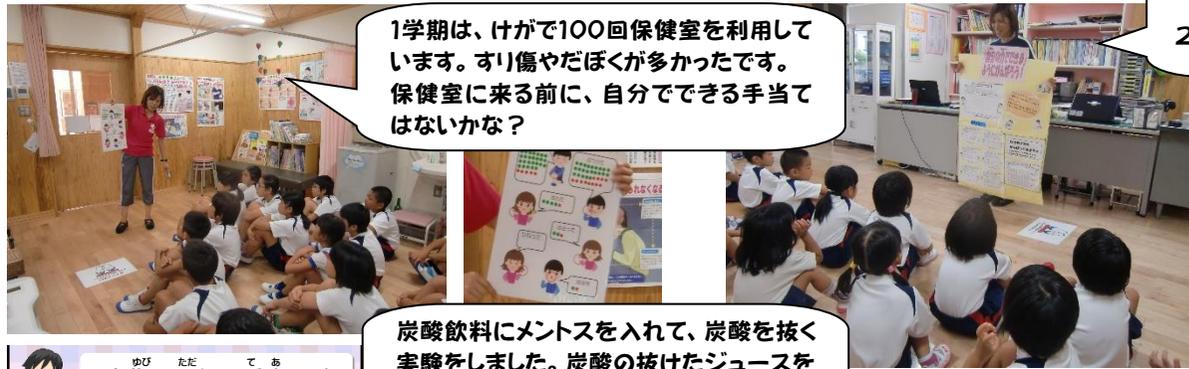
## 身体計測・視力検査・保健指導を実施しました。

成長の結果カードを配付しましたので4月からの成長の様子をご家庭で見てくださいと思います。視力の結果は、結果がB, C, Dの学園生へ配付しています。視力の低下が見られるお子様は眼科受診をお願いします。※中学生は、月曜日に配付します。

保健指導では、ほし組～6年生には、「グッドライフカードの取組」「けがの手当てと予防」について話をしました。2学期は、運動会の練習もあり、けがによる保健室来室が増加します。自分の力でできる手当てもあるということ、クイズをしたり1学期のけがの状況を伝えたりしながら指導しました。

7～9年生には、「自立について（体の健康）」について話をしました。主に、食育、スマホの利用、排便などについて指導しました。

食育では、カロリーを意識しながら、コンビニやスーパーなどでの食事を上手に利用してほしい。炭酸飲料には、たくさんの砂糖が入っている。量を考えながら飲んでほしい。という話をしました。「食べたもので体は作られる」ということを意識して、自立した食生活を送れるようになってほしいと思います。



1学期は、けがで100回保健室を利用しています。すり傷やだぼが多かったです。保健室に来る前に、自分でできる手当てはないかな？

グッドライフカードの実践を2学期もがんばろう！！



③と答えた児童が多くてビックリ！正解は②の冷やすです。その他に、「すり傷」「だぼく」「切り傷」「鼻血」「やけど」の手当てを学びました。

炭酸飲料にメントスを入れて、炭酸を抜く実験をしました。炭酸の抜けたジュースを飲むと、甘さに驚きます。ぜひ、ご家庭でもやってみてください！



自分で食事を買う時は、栄養バランスやカロリー、砂糖の量を意識して下さい。

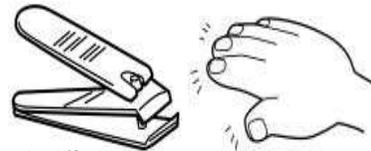
## 《運動会の練習が始まっています！》

下の6つのことに注意して、楽しく元気に運動会の練習を行いましょう。

サイズの合ったくつをはく



つめを短く切る



保護者の方へ

運動会の練習が始まり、走ったり、ダンスをしたりと午前中からたくさん体を動かします。朝ごはんをたっぷり食べさせて見送ってあげてください。

準備運動を忘れずにする



汗ふきタオルを用意する



朝ごはんをしっかり食べてくる



多めに水分を用意して、こまめにとる

