

ほけんだより

令和5年度
名古屋市立神の倉小学校
養護教諭 児玉さゆみ

9月のほけんもくひょう「けがの予防をしよう」

2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？気持ちを夏休みモードから切り替えて、学校モードに戻していきましょう。今月も元気に学校生活を送りましょうね

夏の疲れをとるために効果的な3つのポイント！

夏休みの生活リズムはどうでしたか？学校がある日とはちがひ、いつもより遅寝遅起きになってしまった人もいないのではないでしょうか？生活リズムが崩れると、疲れが取れにくく、体も本調子にはなりません。夏の疲れをとって、元気に過ごすために、まずは下の3つをやってみましょう。

1

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

2

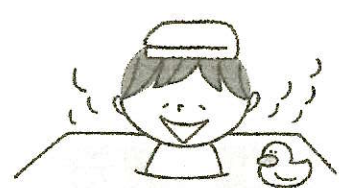
栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

3

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

第5回！

よい睡眠をとるための3原則

これまでにより睡眠のために大切なことについてお話してきました。みなさん、夏休み中に実践できたでしょうか。第5回では、これまで学んできたことをもとに、自分の睡眠を振り返り、1～4の質問に◎・○・△で答えましょう。

◎…バッチリできた！
○…まあまあできた
△…できなかった

1：寝る2～3時間前にお風呂でリラックスすることができた



ぬるめのお湯だとさらに効果的！副交感神経が優位になって眠りにつきやすくなるよ

2：寝る前に物を食べずに過ごすことができた



寝る時には、体はもちろん胃や腸も休ませてあげよう



3：寝る前にスマートフォンやゲームなど電子メディアを使わず過ごすことができた

目をしっかりと休ませて眠るための準備をしよう



4：毎日決まった時間に起きることができた



生活リズムを崩さず、夏休み中も学校がある日と同じ時間に起きられたかな

◎が多かった人はその調子！△が多かった人はまだまだ夏休みモードかも…。良い睡眠になるように生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう！

うんどう 運動するときに「か・き・く・け・こ」をチェックしよう！

運動をするときのけがや病気を防ぐには、自分の体や服装を整えることがとても大切です。体育のときなどに、この「か・き・く・け・こ」を友だちとチェックしてみましょう。



「か」み(髪)は
まとめてある？



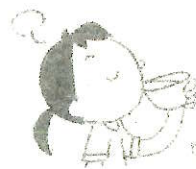
「き」ってある？
てあし
手足のつめ



「く」つのサイズ
あは合ってる？



「け」が予防のための
じゅんびうんどう
準備運動はした？



「こ」まめに
すいぶん
水分をとってる？

保護者の方へ

< 歯みがきカレンダーのご協力をありがとうございました >

夏休み中、歯みがきカレンダーへ取り組んでいただき、ありがとうございました。歯は一生使っていくものです。「むし歯になったら治療しよう」だけではなく、「むし歯や歯周病を予防しよう」という意識を高めていきたいと思います。



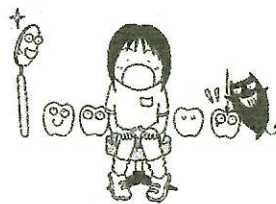
< 受診報告書の提出忘れはありませんか？ >

1学期に「受診のおすすめ」をもらった方で、夏休み中に受診をされた方は受診報告書の提出をお願いします。受診報告書の提出により、受診率を出し、健康診断の事後措置の参考にさせていただきます。ご協力をお願いします。また、受診報告書は主治医



今年度 7月末までの受診率

●内科…33.3% ●眼科…39.0% ●歯科…29.5% ●耳鼻科…17.9%
●視力…39.0% ●聴力…58.3%



< 9/1は防災の日です ～家族で災害に備えよう～ >

9月1日は防災の日です。災害に備えて準備をしていますか？インターネット上では、災害関係に役立つ様々な情報が載っていますが、災害発生時は自治体のHPにアクセスが集中したり、そもそもネット自体がつながりにくくなったりと、情報を知ることが難しくなります。平常時にすでに必要な情報を手元に持っておくと、災害時の安心感が増します。お時間のあるときに一度、ダウンロードや印刷をしておくのがお勧めです。

保健だよりと共に、名古屋市防災機器管理局から発信されている「こんなとき防災情報をどうやって入手する？」を配付しました。情報が錯そうする災害時に、必要な情報をどのように手に入れることができるのかが分かりやすく載っております。災害準備のために、ぜひ参考にしてください。

