

ほけんだより9月

令和4年9月
名古屋市立万場小学校
保健室

なが 思っていた夏休みもあっという間に終わってしまいましたね。けがも病気もしないで、健康に過ごせましたか？

久しぶりに学校で一日過ごすと、自分では気がつかないかもしれませんが、体はきっと疲れていると思います。夜はいつもより早めにふとんに入ってしっかり休んでくださいね。

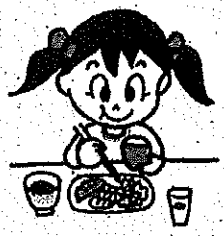
9月になり、朝晩は涼しい日もありますが、まだまだ夏の強い日差しも残っています。こまめにお茶を飲むなどして、熱中症にならないようにし、2学期も元気に過ごしましょう。

さあ、2学期が始まります！

夏休み気分から抜け出して、生活のリズムを取り戻しましょう。
早寝・早起きのリズムを作るためには、まず「早起き」から始めることが大切です。登校する時間ぎりぎりまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなかった…という人もいます。朝ごはんを食べないと、活動する元気が出ません。学校で元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べて登校できるとよいですね。

早くおきる 朝日をあびる 朝ごはんを食べる うんちに行く

お休みの日も同じ時間に起きます。 ずれた体内時計がリセットされます。 一日を元気に過ごす エネルギーになります。 朝ごはんの後は出やすくなります。

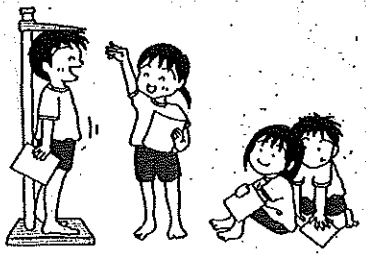


生活リズムをととのえる朝の健康習慣

大きくなったかな？

★身長・体重をはかります。測定は体そう服で行います。

- 6日 (火) 6年生
- 7日 (水) 5年生
- 8日 (木) 4年生
- 9日 (金) 3年生、のぞみ・ひまわり
- 12日 (月) 2年生
- 13日 (火) 1年生



けがをした！保健室に来る前に...

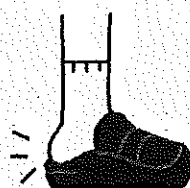


「休み時間、元気に外で遊んでいたら転んじゃった！保健室に行かなきゃ…」その前に、実はみなさんにできることがあります。それは、けがをした所を水でよく洗うことです。けがをした所、土がついたままになっていませんか？保健室に来る前に、水道の水で土を落として、流水でよく洗うことができれば素晴らしいですね。

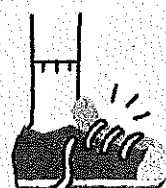
くつのサイズ、合っていますか？

校内で、上ぐつのかかとを踏んでいる人をたまに見かけます。とても危ないです。サイズが小さくなったら、新しく自分のサイズに合ったくつを準備しましょう。きちんとくつをはけていないと、思わぬけがにつながります。階段の上り下りも危ないです。自分のサイズに合ったくつをはくようにしましょう。

こんなはき方は



かかとを
ふんでいる



ひもを
ゆるめている

ケガの元と！

スポーツの秋を安全に楽しむための約束



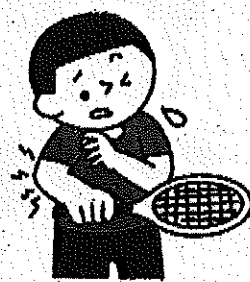
運動の前と後には
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使い過ぎ症候群に注意
休む勇気をもとう

まだまだ暑い日が続きます。水筒、タオルを持ってきましょう！