

9月

のびのび

令和4年9月6日

豊松小 保健だより

No. 5

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。みなさん、夏休みの間はゆっくり過ごすことができましたか？9月は、夏の疲れや気温の変化で、体調をくずしやすくなる時期です。早寝・早起き・朝ごはん・排便に気をつけて、日頃から体調をしっかり整えるようにしましょう。



9月の保健目標



みなさん、夏休み中も学校に来ている時と同じ生活習慣を心がけていましたか？休み中に寝る時間や起きる時間が遅かった人は、そのままの生活を続けると、学校で眠くなったり、疲れたりするかもしれません。1・2年生は9時まで、3・4年生は9時半まで、5・6年生は10時までに寝ることができますように、自分の生活習慣を見直してみましょう。

♪正しい生活リズムを取りもどそう♪

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



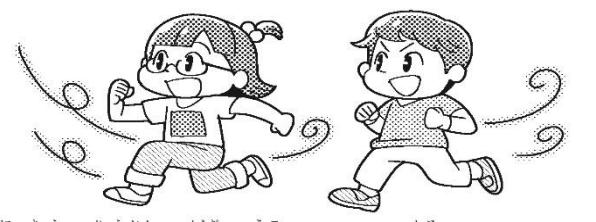
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう

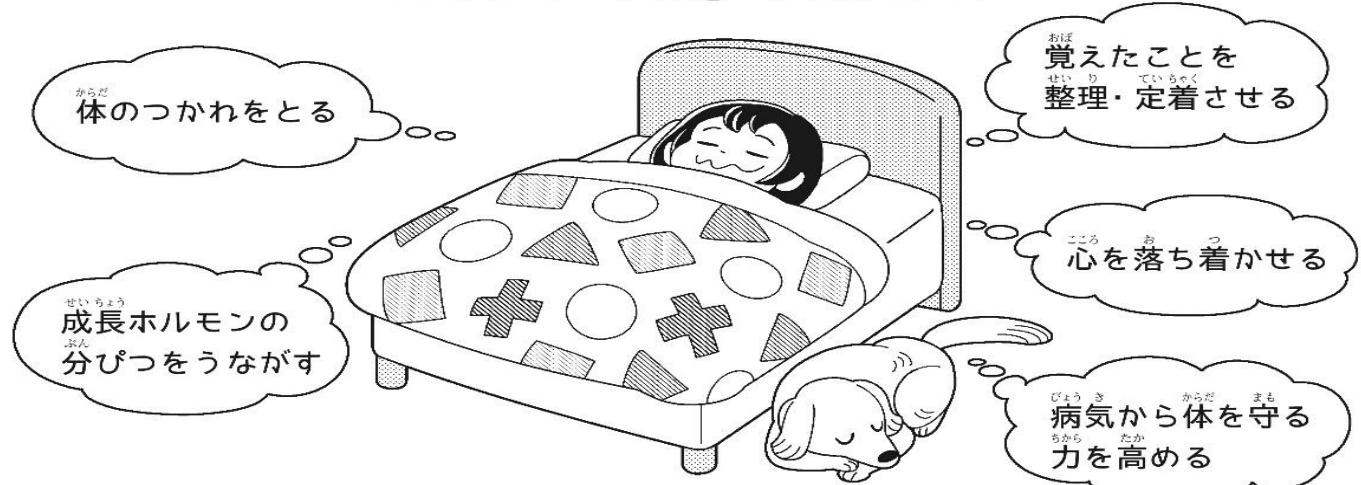


日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

ゲームやスマートフォン、テレビなどの画面からブルーライトと呼ばれる光がでています。その光は太陽光にも含まれているため、寝る前に見ると、脳がまだ寝だと勘違いして、なかなか寝れなくなってしまいます。寝る1時間前までにはメディア機器の使用をやめて、寝る準備ができるといいですね。



★★「すいみん」の役割★★



9月1日は 防災の日

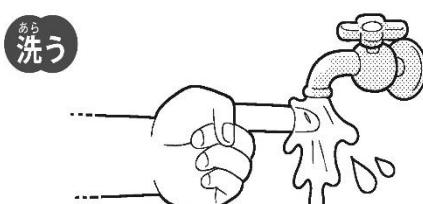


防災用品はいざというときにすぐ持って行くことができる場所に置いておきましょう。



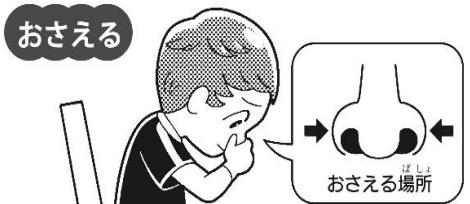
9月9日は 救急の日

～自分でできる3つの応急手当～



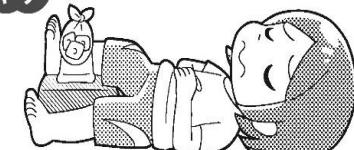
すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

ひ 冷やす



打ばくやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

★★保健室から…おうちの方へ★★

日頃は、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございます。

*学校保健委員会へのご参加のお願い

9月29日（木）5時間目（13：40～14：25）に体育館にて、第1回学校保健委員会を開催します。今年度の学校保健委員会のテーマは、「自分も相手も大切にするコミュニケーション～アサーティブな自己表現を通して～」です。今回は、スクールカウンセラーの太田先生を講師としてお招きし、アサーティブな自己表現の方法についてお話をさせていただきます。また、健康委員による豊松小学校のコミュニケーションに関するアンケートやクイズの発表もあります。ぜひお越しください。

