ほけんだより

清原中央小学校
保健室

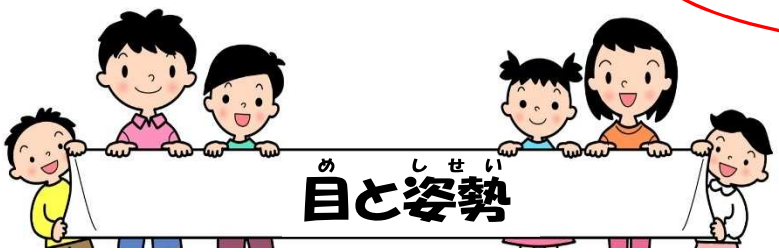
9月

今月の保健目標

姿勢を正しくしよう

夏休みが終わりました。思い出はたくさん作れましたか？
まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分を取り，暑さ対策をしましょう。

業間・昼休みなど，外で遊ぶときは
帽子をかぶるか頭おおいをしましょう。



目と姿勢

「背筋を伸ばさないと目が悪くなるよ！」と言われたことはありませんか？
目と姿勢には，いったいどのような関係があるのでしょうか？

姿勢が悪いと，物との距離が近くなる。 → 目のピントを合わせる筋肉に，負担がかかる。 → **目が疲れる**

背筋の伸びたきれいな姿勢は，物との距離が遠くなる。 → 目のピントを合わせる筋肉に，負担がかかりにくくなる。 → **目にやさしい**

日頃の皆さんの姿勢はどうでしょう。歩くとき，イスに座った時，食事の時，良い姿勢を意識して生活できるといいですね。

✿保健室前の廊下に座った時の「いい姿勢グーチョキパー」を掲示しました。日替わりの体操もあるので，ぜひやってみてください！

“良い姿勢は，目にも良い”普段から姿勢を意識して，生活をしましょう！

9月9日は救急の日

すりむいてしまったら

みんなが持っている 体のパワー

転んですりむいてしまった人，傷口は今どうなっていますか？
ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがいます。傷口から入ってくるバイキンです。
でも大丈夫！　血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い，「血小板」が傷口をふさいで，傷ついた細胞の回復をサポートします。
みなさんの体にはこんなにすごい力があるので，ちょっとしたケガなら，何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して，細胞たちを助けてあげてね。

保護者の方へ

✿長期の休み明けは，学校生活のリズムに慣れるまで，体だけでなく心も疲れやすいものです。毎日“がんばっている”お子さまを認めながら，小さな変化や不調を見逃さないように，一緒に見守っていきましょう。
✿水筒持参のご協力ありがとうございます。まだまだ暑い日が続きそうです。水筒の管理をお願いいたします。飲み残しは必ず捨てる，適宜ハイターなどで消毒するなどして衛生管理をしていただきますようよろしくお願いいたします。
✿様々な感染症が報告されています。気温の変動や，疲れが蓄積されると体調も崩れがちです。登校前の体調チェック時に風邪症状や発熱（３７．５℃以上又は平熱より+1℃以上）症状がある場合は，無理せず休養していただきますようお願いいたします。
✿お子様の学校でのけがや，体調不良の場合は，ご家庭へ連絡いたします。緊急連絡カードに記入していただいた番号が変更になった際は，連絡帳等で必ず担任へお伝えください。また，清原中央小学校の電話番号を登録していただくと，連絡がスムーズになりますので，ご登録よろしくお願いいたします。

清原中央小学校の電話番号は，
028-667-0106　です。
ご登録よろしくお願いいたします！