

ほけんだより

9月

宮の原小学校
R7. 9. 11
保健室

今月の保健目標

朝ごはんをしっかりと食べよう!



夏休みが明け、2週間ほど経ちました。子どもたちも夏休みから気持ちを切り替え、ずいぶん学校生活のリズムが整ってきているようです。9月もまだまだ暑い日が続く中、運動会の練習も始まります。熱中症やけがを防ぐためにも、よく食べ、よく寝て、体調をくずさないよう気をつけましょう。

あさ
朝ごはんで
3つのスイッチ
ON!



ON
からだ
からだの
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。

のう
脳
のう
脳にエネルギーが充電され、
頭が動きやすくなります。

なか
お腹
なか
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

きょう たいちよう
今日の体調は?

- 痛いところはない?
- 朝ごはんは食べた?
- 顔色はいい?
- よく眠れた?
- うんちは出た?
- 体温は _____℃



毎朝チェックしよう!

うんちで分かる健康状態 Let's うんち チェック!

うんちは健康状態が分かる、体からの大切なお“便”りです。たまにはじっくり観察してみましょう



理想のうんち	
かたち	バナナ
色	黄色、黄褐色
におい	少ない
硬さ	練り歯みがき

「うんちがしたい」と感じない日も、食後にトイレに座るようにすると、やがて出るようになります。一方で、うんちをしたいときに我慢してしまうと、うんちがかたくなり、出しづらくなってしまいます。便意を感じたら、我慢せずにトイレに行くようにしましょう。



～歯の健康教室（3年生）～



9月10日、3年生が『歯の健康教室』を行いました。まずは、クラスごとに歯の染出しを行い、歯科衛生士さんから正しいブラッシングを教えてもらい実践しました。自分のみがき残しがどこにあるのかを知ることができ、歯みがきのコツをつかむことができました。



次の時間は、歯科校医 手塚先生から、かむこと大切さや歯肉炎のことについて教えていただきました。

2時間とも、しっかり話を聞いて取り組むことができました。

9月9日は

救急の日

保健室に来る前に！

だぼく 打撲・ねんざ

ひ あんせい
冷やして安静にする

できるようにしよう
おうきゅう て あて
応急手当

きず すり傷

きずぐち すな どの みず あら
傷口の砂や泥を水で洗う

き 切り傷

きずぐち みず あら
傷口を水で洗い、
せいけつ 清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

いた 痛みがなくなるまで、
りゅうすい 流水で冷やす

「もしも」のために

せっち ばしょ 設置場所をチェック

AEDは、突然の心停止の際に、心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻すための機器です。使い方は、音声ガイドにしたがって操作するので、小学生でもお年寄りでも、だれでも操作できるようになっています



～夏休み明け 身体計測結果～

		男子		女子	
		身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	平均	118.7	22.9	117.7	21.2
	4月と比較	+2.3	+1.4	+2.3	+1.2
2年	平均	124.3	25.9	124.0	25.2
	4月と比較	+2.4	+2.3	+2.2	+1.6
3年	平均	131.7	29.3	131.6	29.4
	4月と比較	+2.4	+1.7	+2.8	+1.2
4年	平均	135.3	34.5	133.2	29.0
	4月と比較	+2.5	+2.4	+2.7	+1.4
5年	平均	142.9	36.4	142.3	37.2
	4月と比較	+2.8	+2.4	+2.7	+1.5
6年	平均	149.3	43.3	149.7	41.5
	4月と比較	+3.6	+2.7	+2.6	+1.4

夏休み明けの身体計測をしました。健康票でお子さんの成長をお確かめただけかもしれません。

全体的に、みんなひとまわり大きくなりました。とくに、6年生男子の伸びが目立ちました。

身長が伸びれば、体重もほどよく増えるものです。自分の健康票を確認して、体重が増えすぎてしまった人や減ってしまった人は、夏休みの生活について振り返ってみてください。また、成長について心配なことがある人は、保健室にご相談ください。

