

ほけんだより



宮の原小学校
R6. 9. 13
お子さんと一緒に読んでください

毎日きちんと朝ごはんを食べよう！

まだ残暑が厳しい9月半ばとなっています。子どもたちの夏休み気分もぬけ、ずいぶん学校生活のリズムが整ってきているようです。

生活リズムを整え、1日を元気に過ごすには、毎日朝ごはんを食べることがとても大切です。私たちの脳や体は、寝ている間にもエネルギーを使うため、朝起きた時には、エネルギーが不足している状態になります。朝食をとることで、脳や体にエネルギーが補給され、活動するための準備が整います。きちんと食べて、頭も体もしっかり目覚めさせてあげましょう！

◎ 朝ごはんは心と体に効果絶大 ◎

脳と体の活動が高まる 脳や体を動かすエネルギーが補給されます。	体温が上がる 体が目覚めて、活動のスイッチが入ります。	うんちが出やすくなる ポトフ！ 胃腸の働きが活発になり、便秘が起こりやすくなります。	生活のリズムが整う 日中は元気に活動し、夜はぐっすりねむるリズムが整います。	体の成長を助ける 骨や筋肉などの成長に必要な栄養が補えます。
---	---	--	--	--

◎ 排便の習慣も大切に ◎

健康なうんちをつくるためにとりたい食べ物

食物せんいを多く含むもの（野菜、豆類、いも類、海そう類、果物、など）

→ うんちの量を増やし、かたさを調節する

発酵食品（みそ、なっ豆、ヨーグルト、チーズ、ぬかづけ、など）

→ うんちをつくる腸の調子を整える

「うんちがしたい」と感じない日も、食後にトイレにすわるようにすると、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がまんしてしまうと、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、がまんせずにトイレに行くようにしましょう。



3年生 歯の健康教室

9月12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、歯みがきの大切さや、かむことの大切さを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。



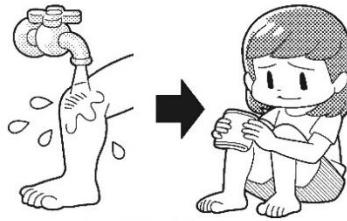


宮の原小の AED は
体育館ステージ右側の
舞台袖にあります！



応急手当を覚えておこう

すり傷・切り傷



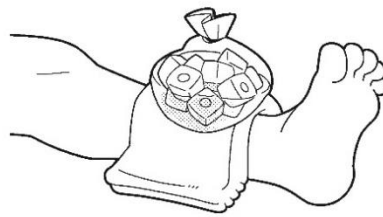
きれいな水で傷口を洗い、血が出ていたら
清潔なハンカチなどでおさえます。

やけど



すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるま
で冷やしましょう。

打ぼく・ねんざ



動かさず、氷や氷水で冷やします。痛みが
強いときは病院へ行きましょう。

鼻血



おさえるところ
下を向き、5～10分間くらい親指と人差し
指で鼻をおさえます。

© 少年写真新聞社 2021

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。緊急時に備えて、AEDの場所を確認しておきましょう。



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	118.2	21.3	117.9	21.5
	4月と比較	+2.0	+0.7	+2.3	+1.2
2年	平均	126.1	25.7	125.0	26.1
	4月と比較	+2.7	+1.3	+2.8	+1.5
3年	平均	129.8	29.9	127.8	25.6
	4月と比較	+2.2	+1.2	+2.0	+0.7
4年	平均	136.5	31.9	135.2	32.2
	4月と比較	+2.1	+1.3	+2.3	+1.7
5年	平均	141.9	38.1	143.4	36.8
	4月と比較	+2.7	+1.5	+2.6	+1.7
6年	平均	146.6	39.6	149.8	41.5
	4月と比較	+3.4	+2.2	+2.8	+1.6

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いただけましたでしょうか。

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。

