# ほけんだより



桜小
保健室
R８年度.10

おうちの人とよんでね

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」。
たくさんの秋がありますね。皆さんにとっての秋はどんな秋ですか？
１０月になり，早いもので入学・進級から半年が経ちました。半年前の自分と比べてどうでしょうか。きっと心も身体も大きくなったことと思います。今の学年で過ごせるのもあと半年。毎日を大切に過ごしていけたらいいですね。

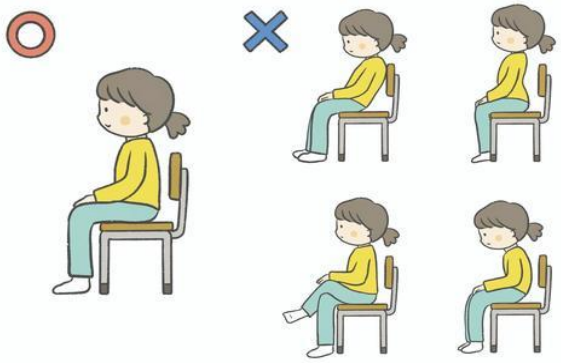
## 今月の目標　目の健康を考えよう！

## みなさんは姿勢を正して授業を受けることができていますか？

突然ですが，みなさんの今の姿勢は正しい姿勢ですか？
良い姿勢がどんな姿勢か分かりますか？

良くない姿勢をしていると，悪いことがいっぱい！

- 目が悪くなる
- 背が伸びなくなる
- 頭が痛くなりやすくなる
- 骨がゆがむ
- 集中力が低くなる
- 学力が低下する



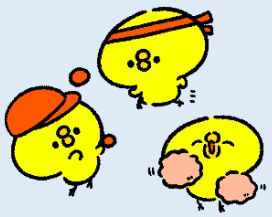
一度姿勢が悪くなってしまうと，治しづらくなります。
良い姿勢で授業を受けましょう！

## けがをしたときは・・・

最近，けがをして，傷口が汚れたまま保健室に来る児童が多くみられます。
けがをしたときは，自分で傷口を水できれいに洗ってから，保健室に来ましょう。
水できれいに洗うことが傷には一番良いと言われています。
しっかり手でこすって，汚れを落としてから，保健室に来ましょう！



## 運動会の練習が始まります！



いよいよ本格的に運動会の練習が始まります。
けがや体調不良にならないためにも，下の四角にチェックを入れて，
自分自身の生活をチェックしてみよう！

□ 早寝・早起きはできていますか？
→ 早寝早起きは生活の基本です。睡眠不足は，けがや熱中症の原因になります。
運動をした日は，体が思った以上に疲れています。いつもより早く寝ることを心がけましょう。

□ 朝ごはんは食べていますか？
→ 運動をするには，体力が必要です。
体調不良にならないためにも，朝ごはんをバランスよく食べましょう。



□ 水分を摂っていますか？
→ 水分の補給をしないでそのままにしておくと，熱中症になってしまいます。
のどが渇いたと感じる前に飲みましょう。

□手足の爪は短いですか？
→ 自分のためにも，人にけがをさせないためにも，しっかりと切る習慣をつけましょう。

□自分の足のサイズに合った靴を履いていますか？
→ 足に合った靴でないと，足だけでなく，体全体に負担がかかります。
靴を選ぶときには，下の４つに気を付けて選びましょう。
□ つま先に 0.5ｃｍ～１ｃｍの余裕がある　□ 横幅が合っている
□ 甲の高さが合っている　□ かかとがしっかり固定されている



□汗拭きタオルは持っていますか？
→ 汗をしっかり拭いて、皮膚を清潔に保つことで，体が上手に体温を調節できるようになります。

□運動前には，準備運動ができていますか？
→ 準備運動は，筋肉がほぐれ，関節も動きやすくなるので，ねんざなどのけがをしにくくなります。

保護者の皆様へ

感染症が流行する時期となってきます。

もし，インフルエンザ等感染症に罹患した場合には，登校する際に書類の提出が必要となります。

感染症によって提出していただく書類が異なりますので，桜小ホームページの各種おたより，保健室だよりのところにもあります，「感染症に係る『インフルエンザ経過報告書』『登校届』『意見書』の活用について」をご確認いただき，登校する際にご提出ください。

桜小ホームページの各種おたより，保健室だよりのところには，登校する際に必要な書類も添付しております。ご確認の上，ご提出をよろしくお願いいたします。