

ほけんだより 9月

R6年9月
さいたま市立島小学校
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。暑い日が多かったですが、体調をくずさずに過ごすことができましたか？
休み明けはなかなか生活リズムが元にもどらなかつたり、体がだるかつたりします。早ね早起き・栄養バランスのとれた食事・適度な運動を心がけて、学校生活のリズムに切りかえていきましょう。

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう



生活習慣を振り返ってみよう 当てはまるものはありますか？

- 朝食を食べない日がある
- 量や時間を決めずにおかしを食べている
- 体を動かす機会が少ない
- よくねむれない日がある
- すいみん時間が9時間より少ない
- スクリーンタイム(スマートフォン、テレビ、ゲーム機器などの使用)が増えた



食事

- ◇ 体を目覚めさせ、脳を活発に働かせるために毎日朝食を食べよう
- ◇ おかしの食べ過ぎは、肥満やむし歯につながるの、食べる量や時間を決めよう

運動

- ◇ 日中に体を動かして、夜にぐっすりねむれるようにしよう
- ◇ 休み時間に外遊びをするなど楽しんで運動をしよう

休養

- ◇ 光の刺激でねむれなくなるので、ねる2時間前には、スマホやゲーム機などの使用はやめよう
- ◇ 9時間はすいみんをとるようにしよう

保護者の方へ お知らせ

【色覚検査について】

毎年1・4年生を対象に色覚検査を実施しています。**対象学年以外で色覚検査を希望される場合は、9月10日までに連絡帳等で学級担任を通じてお申し出ください。**

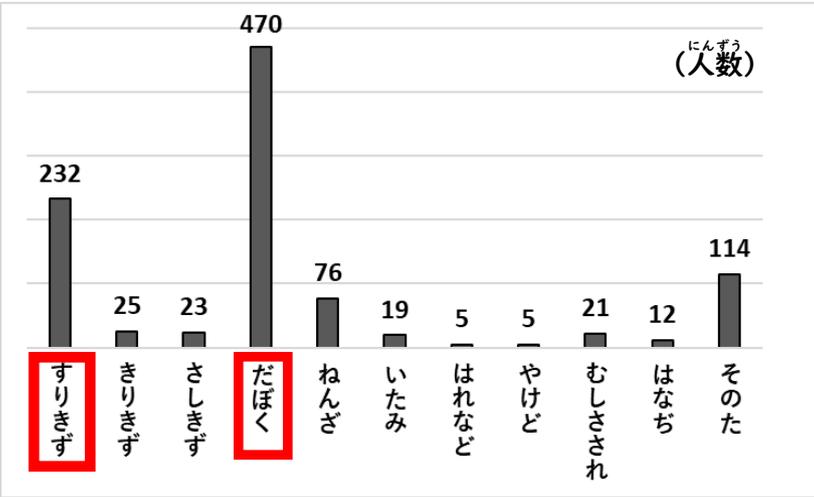
【学校保健委員会について】

9月11日(水)13:30~ 図書室にて「令和6年度学校保健委員会」を開催いたします。教職員と学校医、保護者の方に御参加いただき、児童の健康課題(学校保健・学校給食・運動)について話し合います。参加をご希望される方は、別途スクリーンで配信しているおたよりからアンケートフォームでお申込みをお願いいたします。



今年度4月～7月にかけて、けがをして保健室に来た人は、1002人いました。昨年度に比べて、269人も多くなっています。なかには、けがをして病院に行った人もいました。

がっき 1学期にけがをして保健室に来た人



なぜ「だぼく」や「すりきず」が多いの？

校庭や校内（教室、ろう下、階段）で人やものどぶつかったり、走って転んだりしてけがをする人が多いからです。

「ろう下を走らない」「周りをよく見る」など1人1人が安全に気を付けて行動することで、けがや事故を防ぎましょう。

けがをしたときどうする？

すりきず

- 水でよくあらって砂や汚れを落とす
- 傷口をおさえて止血する



だぼく・つきゆび ねんざ・はれなど

- 氷のうなどで冷やす
- 動かさずに安静にする



AEDの設置場所はどこ？

保健室前の廊下に設置されています。

さいたま市では毎年9月30日を「明日も進む命の日」と制定し、AEDの一斉点検や設置場所の周知を行っています。



2学期の身体計測があります

9月に今年度2回目の身体計測を行います。自分の身長や体重がどのくらい変化したかを知ることができます。次のことに注意して、保健室に測定に来てください。

- 前日はお風呂に入り、体は清潔にしていますか。
- 体育着（半そで・半ズボン）の準備を忘れずにできましたか。
- 当日は頭の上でかみの毛を結んだり、とめたりしていませんか。

