

ほけんだより 9月号

一宮市立北方小学校 保健室

R4. 9. 22

学校が始まってから、毎朝、決まった時間に起き、登校するために、規則正しい生活リズムを「早寝早起き・朝ごはん」で取り戻してきました。感染症予防のために生活リズムを立て直すポイントは、4つあります。それは、食事、睡眠、運動、排便です。この後、自分の生活を振り返ってみましょう。



毎日3食、バランスよく食べていますか？ とくに朝ごはんは一日をはじめるエネルギー源です。寝坊をして食べないということのないようにしよう。

食事



朝、起きる時間は決まっているので、夜ふかしをすればするほど、睡眠時間が少なくなってしまう。まずは、早く寝ることからはじめよう。

睡眠



毎日、適度に体を動かすことが大切です。学校での休み時間は運動場で元気に遊びましょう。また、家のお手伝いも積極的にやってほしいです。

運動

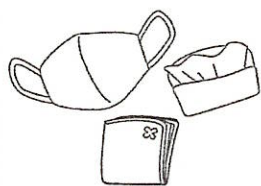


朝ごはんのあとには、うんちが出やすくなります。毎朝 決まった時間にうんちが出るようにトイレタイムをつくらう。

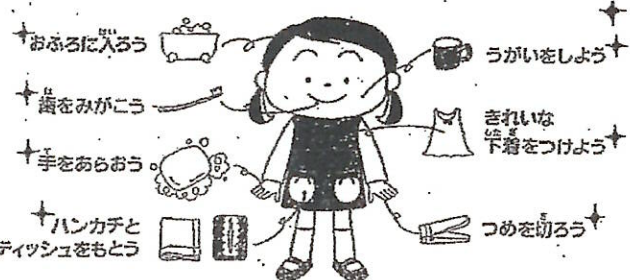
排便



* からだや身のまわりをせいけつに！ *



* マスクもわすれずに！



元気に10月15日の運動会を迎えるために、けがや病気を防ぎたいですね。そのために「けがのもと」は何かをチェックしてみましょう。また、自分の体を守るために、自分でできる「正しい手当の方法」を身につけていきましょう。



◆ 血が出ているときは、清潔なハンカチなどで水道の水で、洗い流す。



◆ 清潔なハンカチでおさえる。



◆ 傷口についている汚れ（砂や土など）傷口をおさえる。

あつい？ すすしい？

「今日」「いま」にあわせて

最近では9月に入っても熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多いですね。それでも、夏から秋へ季節が変わっていく時期なので、昼間は暑くても朝や夕方にはすずしくなる…そんな日があるかもしれません。



『ころもがえ』はもう少し先ですが、服そうや持ちものなどをその日・そのときの天気や気温に合わせ、こまめに切りかえながら体調をくずさないようにすごしてほしいと思います。たとえば朝、学校に向かうときに「暑くて汗をかきそう。着がえが必要かな」「夕方はすずしくなるみたいだから、長そでの服を持っていったほうがいいかな」など。天気予報を確認したり、おうちの人と相談したりして、きちんと準備をしてきてくださいね！



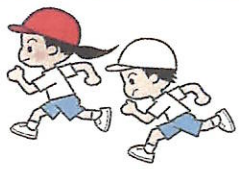
おうちの方へ

* 新型コロナウイルス感染予防へのご協力ありがとうございます。

* 夏休みの「すこやかカレンダー」にご協力ありがとうございました。たくさんの児童が生活リズムを整えようとしています。しかし、スマートホンやタブレット、各種のゲーム機などのメディアツールの長時間使用がしんばいされました。ご家庭でも使用法やルール確認の話し合いをお願いします。また、朝・夜の歯みがきができるようになってきています。ご家庭では、歯みがきの習慣化への励ましを引き続きお願いします。ていねいに歯の汚れを取るみがき方になるよう声かけをお願いします。

* まだまだ暑い日が続きます。水筒と汗ふきタオルを持たせてください。

* 裏面は、けがなく元気に運動するための約束・合言葉「はいあいし」です。



うんどう
けがなくげんきに運動するために

あさ
はやね・はやおき・朝ごはん

てあし
やめて！ 手足の なが
長いつめ

すいぶんほきゅう
いっぱいずつの 水分補給

うんどう
あしにぴったりに運動ぐつ

ぜんご
しっかり 前後にストレッチ