

ほけんだより



令和5年8月29日
半田小学校 保健室

夏休みを振り返ってみて、終業式での話をした「生活リズムのあいうえお」は、きちんと実行できたでしょうか。ちょっと生活が乱れたかなと思う人は、今日からきちんとリセットできるように「早ね・早起き・朝ごはん」をしっかりとしましょう。生活リズムをととのえて、毎日元気に過ごしましょう。

☆保健行事☆

めがねを忘れずに！

8月30日(水)

身体測定(身長・体重)・視力検査

2・3・6年生

8月31日(木)

身体測定(身長・体重)・視力検査

1・4・5年生

9がつのほけんもくひょう

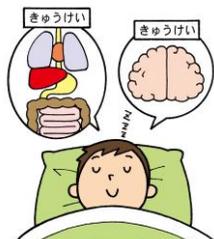
睡眠リズムをつくろう

～眠っている時間は大切な時間！～

すいみんの大切な3つの役割



①骨や筋肉、脳など体を成長させる。



②体や脳を休めてつかれをとる。



③前の日に勉強したことを忘れないように整理する。

健やかなからだをつくる睡眠六箇条(睡眠教育ハンドブック参考)

☆ 同じ時刻に毎朝起きること

☆ 朝の光で体内時計をスイッチオン

☆ よい睡眠に規則正しい食事と運動習慣

☆ 眠りは脳を休ませ、記憶をよくする

☆ 眠る前は、自分なりにリラックス

☆ 睡眠時間は、日中の眠気で困らなければ十分



そのケガ、どうすれば防げた？



授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった



自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%*1。待っている間に胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、さらにAED(心臓に電気ショックを与える医療機器)を使用すれば、50%*2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



保護者の方へ

半田しょうがっこうのAEDは職員室にあります！

夏休み中、大きな病気やケガをした、新たなアレルギー症状がでたなど体に以前と違ったことがあるお子様につきましては、学校までお知らせください。

39日あった夏休みが終わり、2学期がいよいよ始まり、運動会の練習も31日から開始します。この機会に、ご家庭での夜の過ごし方について話し合い、よりよい睡眠のためのルールづくりなどしてみてください。規則正しい生活が送れるようにご家庭でもご指導よろしくお願ひします。

【おうちの人が協力できるよりよい睡眠のための工夫】

- ・子ども達が寝る30分前には、テレビや電気等を消して静かに眠れる環境をつくる。
- ・寝る前に「おやすみなさい」を言う。
- ・朝、目覚めたらカーテンを開ける。
- ・朝起きてきたら「おはよう」を言う。
- ・朝食をつくる。
- ・登校前に排便を促す。



子どもの生活には、家庭の生活習慣が大きく影響します。