

ほけんだより9月

助任小学校
保健室
2023.9.1

生活リズムは学校モードにきりかわっていますか？

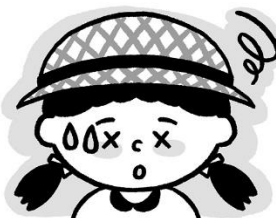
9月23日は「秋分の日」です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋や読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてくださいね。



今月の保健行事について

日時	内容	対象者
6日(水)	色覚検査	1-1希望者、1-2希望者
11日(月)		1-3希望者、1-4希望者 わかすぎ ねんせい きぼうしゃ 若杉の1年生の希望者

夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントが次の通りです。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

けがをしたら～まずは、自分でできることをしよう～

9月9日は、救急の日です。けがをしないのが一番ですが、どんなに注意をしても、けがをしてしまう場合があります。けがの手当は、最初が大切です。自分でできるけがの手当について紹介します。



運動会にむけて準備しよう！！

そろそろ練習も始まることと思います。思わぬけがを防止するためにしっかりと準備をしましょう。特に、自分や友達をひっかいてけがをさせないように、つめを短く切っておきましょう。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて学校へ来ましょう。暑い日が続きます。運動前や運動中、運動後には、こまめに水分補給をしましょう。

まだまだ熱中症に注意



1日2しぐらの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

東山書房 発行 月刊誌『健康教室』2023年9月号より引用
(株)日本学校保健研修社 発行 月刊誌『健』2023年5・9月号より引用