

# 保健だより

平成29年9月号  
高嶺小学校

9月の健康目標  
★規則正しい生活をしましょう。  
★ケガを予防しましょう。

## 生活リズムをたてなおしましょう



さあ、2学期がスタートしました。生活リズムを学校モードに切り替え、元気に学校生活を送りましょう。9月は、暦の上では秋ですが、沖縄ではまだまだ残暑が厳しいです。疲れが出やすい時期ですので、いつも以上に、体調の変化に気を配りながら、ご家庭においては、次のことについて、配慮してあげてください。

日中を元気に過ごすためには、十分な睡眠をとらせてください。睡眠を十分に取ると、疲労が回復するだけでなく、成長ホルモンが分泌され、成長・発達が進められ身長もぐんと伸びます。気持ちよく目覚めれば、朝ごはんもおいしく摂ることができ元気よく活動が開始できます。就寝時間が遅いと、眠い状態で無理やり起きることになり、体は活動の準備ができず、学校では、ぼうっとして動けず、座っていても落ち着きがなくなります。体はきついし、学習の集中力が低下し、やる気も起こらなくなります。学習を忍耐づよくこなすには、生活習慣がとても影響します。小学校の時期は、保護者の皆さんの気配りが大切になりますので、よろしくをお願いします。

## 救急の日



## ケガをしたら

きのう?

①

いつ

やすみじかん?

たいいくのとき?



③どのように



万一の場合は、119番

救急箱の中をチェックしてね



転んでひざをすりむいたり、頭やかたをぶつけてしまったり・・・ケガの原因はさまざまです。転んでケガをしたときは、保健室へ行く前に、近くの水道水で汚れを落としましょう。ケガをしたら、①いつ ②どこで ③どのようにケガをしたのかをしっかりと伝えましょう。

《ケガをふせぐために》

- ①足に合ったサイズのくつをはきましょう。
- ②足や手の爪を切りましょう。
- ③スポーツをするときには、必ず、ストレッチをしましょう。

## 実習生を紹介します。

徳島文理大学からきました照屋凜です。9月4日から26日までの3週間実習させていただきます。養護教諭を目指しているため保健室にいたることが多いですが、多くの子供達とかかわっていきたくたいです。また、実習期間中は積極的に行動してたくさんの方の事を学べるように頑張ります。