



ほけんだより



9がつ

第5号

令和6年9月4日

愛川町立高峰小学校

9月の保健目標

健康的な生活リズムです ごとう



9月になりましたが、夏の強い日差しはまだ残っています。さらに、休み中の生活リズムからぬけだせず、寝不足だったり、何となくボーッとしたり…。疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調を崩してしまう人が増える時期です。しばらくは、これまでと同じように『暑さ対策』を忘れないで過ごしていきましょう。

夏ばてを解消しよう!

夏ばての原因

水分とミネラル不足

汗をたくさんかいて、体から水分やミネラルが失われ、**つかれる**

冷たい物の食べすぎ

冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが低下して、**食欲がなくなる**

自律神経の乱れ

室内と外との温度差が大きいと、変化についてけず、自律神経がうまく働かなくなり、**だるくなる**

夏ばての回復方法

十分な睡眠

ぐっすり眠って体を休めよう

栄養バランスのとれた食事

とくにビタミンB1や不足しがちな水分をしっかりと取る

適度な運動

軽い運動をして、発汗の力を高めよう

あさ朝をスッキリ過ごすためのコツ!!

- ◆太陽の光をあびる……体内時計がリセットされる。夜ねむくなるホルモンが準備される。
- ◆朝食を食べる……食べられそうなものから食べる。夕食は夜遅くならないことと夕食は腹八分目にする。
- ◆コップ1杯の水をのむ……からっぽの胃に水や食べ物が入ると腸がしびけさされて、ウンチがでやすくなる。

AEDの設置場所を確認しよう!

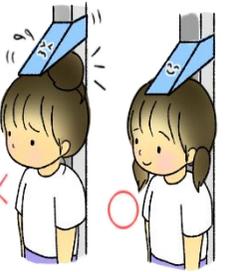
9月9日は「救急の日」

病院だけでなく、駅、スポーツクラブ、学校、公共施設等、人が多く集まる所を中心に設置されています。高峰小のAEDは職員げんかんに設置してあります。



身体計測(9/5<1年、2年>・9/6<3年、4年>・9/9<5年、6年>)

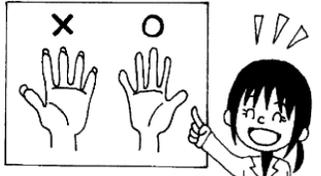
身長と体重測定を実施します。正確に測定するために当日の髪型に気を付けてください。また、体育着をきたまま測定しますので、体育着を忘れないようにしましょう。



つめが伸びすぎていませんか?

- ①指先に力を入れるときに支える
 つめがないと物をうまくつかめなよ
- ②かゆいところをかく
 赤い
- ③指先を保護する

伸びすぎたつめは指先を保護するどころか、逆に運動や作業時のじゃまになり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけてしまったりすることがあります。手のひら側から見たときに、指の先からつめが見えないくらいがベストの長さです。チェックしてみてください。



けがを防止しよう

ろうかを走らない



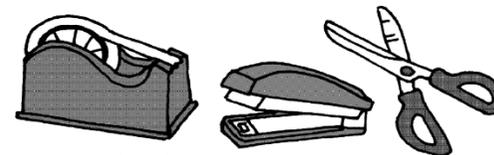
頭をぶつけて保健室に来る人がたくさんいます。ろうかを走るのはとても危険です。

遊びの決まりを守る



ボールや一輪車、竹馬などもきちんと片付けしないと大きなけがの原因になります。

ものの使い方に気をつける



使い方間違えると大けがになります。使っているときはよそ見をせず、ただ正しく使うことが大切です。

自転車の乗り方に気をつける



飛び出しやスピードの出すぎは大けがのもとです。また、夜はライトをきちんとつけて走りましょう。