

ほけんだより9月

おおさかしりつしおくさたてぼしやうがっこう ほけんしつ
大阪市立塩草立葉小学校 保健室

こんげつ ほけん もくひよう
今月の保健目標

よぼう
けがの予防に
つとめよう!

なが みじか なつやす お がつき はじ
長いようで短い夏休みが終わり、2学期が始まりました!どんな夏休みを過ごしましたか?色々な思い出ができたのではないのでしょうか?またお話を聞かせてくださいね!

なつやす よ あさねぼう くせ ひと
夏休みで夜ふかしや朝寝坊の癖がついてしまった人はいませんか? 9月もまだまだ暑いです。夏バテをしないようにするためにも、夏休み明けの「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣がとても大切になってきます。2学期も元気に過ごせるように頑張らしましょう!

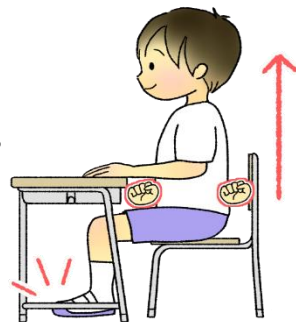
背中、曲がっていませんか・・・?

いつも正しい姿勢で授業を受けられていますか? だらんとふせて受けていませんか?
教室の机や椅子の高さは自分に合っていますか?

9月から、毎週月曜日の朝の会で健康委員会が姿勢チェックをすることになりました。
正しい姿勢でいると、集中力が上がり、疲れを感じにくいなど良いことがたくさんあります。自分がきちんと正しい姿勢で学んでいるか確認して、机や椅子の高さが合っていないければ、先生に伝えて直してもらいましょう。みんなで正しい姿勢を身に付けましょう!

<正しい姿勢>

- 机とおなかの間、背中と椅子の間にグー1つ分が入る
- 足の裏がきちんと床につく
- 背中がまっすぐ伸びている



保護者の方へ

7月のほけんだよりに書かせていただきました。視力・聴力・内科・耳鼻科
眼科・歯科など、夏休みの間に受診して治療された場合は、お手数ですが、
受診結果を学校にご提出いただきますよう、どうぞよろしくお願いたします。



~8・9月の保健行事~

8月28日(木) : 発育測定 6年生

9月 1日(月) : 発育測定 4年生

2日(火) : 発育測定 3年生

3日(水) : 発育測定 2年生

4日(木) : フッ化物洗口 4年生

9月 5日(金) : 発育測定 1年生

8日(月) : 発育測定 5年生

30日(火) : 修学旅行前検診 6年生

【5時間目~】

【2時間目】

9月の保健目標は『けがの予防につとめよう!』です。暑さが少しずつ落ち着いてきて、運動場で遊べる時間が増え、プール授業から運動場や体育館での体育に戻ります。さらに、夏休みの疲れや睡眠不足で注意力が低下するなどの理由から、けがで来室する人が増えます。防げるけがは、自分で防ぎ、けがをして痛く苦しむ人が少しでも出ないように、みんなで協力しましょう。

運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?
爪が長いと自分や人をひっかけたりケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

前日はよく寝ましたか?
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか?
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動かせません。

準備運動はしましたか?
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

RICE
安静にする 冷やす

CEE
圧迫する 心臓より高く上げる

準備運動をなぜするの?

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか?

準備運動のメリット

■体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

