

# ほけんだより 9月号



\*おうちの人といっしょによみましょう。 令和5年9月1日 園部小学校保健室

長い夏休みが終わりましたが、夏休み中に楽しい思い出はたくさんできましたか。

休み中につきがゆるんで夜ふかしして、朝起きる時間が遅くなってしまい、食事の時間や回数も不規則になり…というように生活リズムがくずれてしまった人も多いのではないのでしょうか？

9月下旬から少しずつ運動会の練習も始まります。まだまだ暑さも続く中での練習となります。運動会練習を乗り切れるように、夏休み中の生活をふり返り、学校生活中心の生活リズムへと徐々に切りかえていきましょう。

夏の疲れ…  
のこっていませんか？



## 【9月の身体計測を実施します】

9月4日(月)	朝の時間	5年生	6年生
5日(火)	//	3年生	4年生
6日(水)	//	2年生	
7日(木)	//	1年生	

### ～保護者の皆様～

- ・当日は、頭頂部でかみの毛を結ばないようお願いします。
- ・健康手帳がご家庭にある場合は、当日までに学校へ返却をお願いします。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

### 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

### 栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても、しっかり食べる

### ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

### ～保護者の皆様～

1学期の健康診断の結果、受診依頼の用紙を受け取り、夏休み中に受診された場合は、受診結果報告書を各学級担任まで提出してください。なお、用紙を紛失された場合は、連絡帳等で「受診した日時」「受診した病院」「受診した結果」をご連絡ください。

## 9月の けんもくひょう 保健目標

★熱中症対策をしっかりと、夏を健康に過ごそう。

★運動でからだをきたえよう。



## 9月9日は 救急の日



9月9日は救急の日です。園部小では、夏休み前までに保健室を利用した人数は、けがは250人、病気は68人でした。けがの原因では、不注意によるものも多く、気をつけていれば防ぐことのできるけがもふくまれます。けがのないよう安全に生活するためにも、学校での自分の行動がけがの原因になっていないかふりかえてみましょう。

## 学校内にひそむ けが・事故のキケン

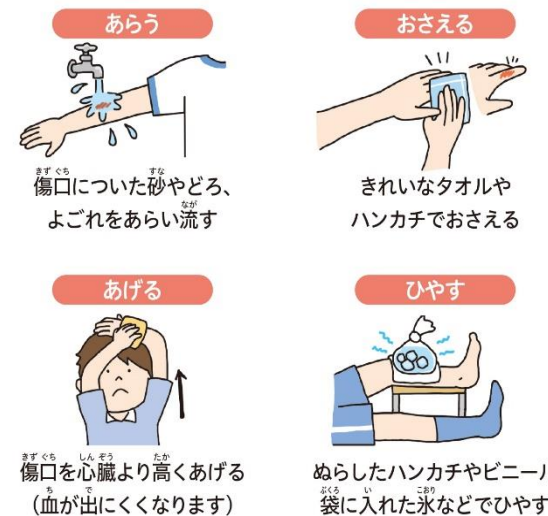
保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起きていることがわかります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、やはり多くなりがちです。ほかには、こんなところがあります。



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができますね！

## ケガをしたら… まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



## こどもの足とくつについて

私たちの足は、歩く、走るだけでなく、からだを支えるという大切な役割ももっています。その足をサポートしているのがくつです。くつが小さすぎると指や甲があたってこすれ、足を痛めます。また、大きすぎると足がくつの中で動いたり、かかとがぬけたりしてうまく歩けず、くつずれの原因にもなります。合わないくつをはき続けると、足だけでなく、からだの他の部位の成長や発達に影響し、転倒などの事故にもつながると考えられます。時々、自分のくつが足にあっていないかチェックしてみましょう。

- 【くつ選びのポイント】
- つま先→ゆとりがあり、すべての指を動かせる
  - 甲→ひも等で調節できる
  - かかと→足をしっかりと支えている
  - くつぞこ→足の動きに合わせ曲がる