

ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和6年9月10日発行

なつやす

夏休みモード



がっこう



学校モードへ

夏休みも終わり、学校が始まって1週間になりますが、学校の時間に合った生活リズムを取りもどせていますか？朝ゆっくり起きて夜遅く寝ていた人は、自律神経の働きが乱れているかもしれません。今週から部活動も始まります。体調不良やけが予防のためにも、生活リズムを整えて、疲れを残さないようにしましょう。学校で元気に過ごせるよう【早ね・早おき・朝ごはん！！】

さあ 学校が スタートです...とは言っても **気分のらないへ**

<p>暑いから シャワーだけ...と言わず 心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ ぬるめのお風呂に ゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで 寝ていたいところですが 少し余裕をもって 起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も 落ちこみ気味...? バナナ1本でも 牛乳1杯でも 何か口に 入れてこよう 朝食を必ず食べよう</p>
--	--	---



- ◎ 朝、10分早くおきてみよう！
- ◎ 学校に行く前に、必ずトイレタイムをとろう！
- ◎ 次の日の準備は寝る前にしよう！
(忘れ物が心配な人は、お家の人に点検をしてもらおうとよいですね)
- ◎ 30分早く寝よう！

9月の保健目標 「けがを予防しよう」



あわ 慌てているとき

しゅうい じょうきょう お っ 周囲の状況を落ち着いて 見られるように、余裕をも 持って行動しよう。

あだん 油断しているとき

あぶ 「危ないかもしれない」 と考えて、いつも以上に 安全確認をしよう。

つか 疲れているとき

ぜんじつ つか のこ 前日の疲れが残っていると 注意力が落ちてしまっ よ。睡眠はしっかりと。

9月9日は救急の日

きゅうきゅう



迷路でチャレンジ!!

応急手当て・けが予防の基礎知識

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。

選んだ答えの方向に進みます。

START スタート

すりむいたときの応急手当ては？
A：水道の水で洗う。
B：すぐに、ばんそうこうを貼る。

運動の前の準備運動は…
A：しっかり体を動かしておく。
B：疲れるので、適当に。

目にゴミが入った。どうする？
A：水で洗い流す
B：こすって取る。

つき指をしたら…
A：氷水で冷やす。
B：引っぱる。

運動をしないほうがよいのは？
A：めんどくさいとき
B：熱があるとき

熱中症を防ぐには？
A：まとめて水分をとる。
B：少しずつ、何度も分けて水分をとる。

GOAL ゴール

まちがえたところは、見直しておきましょう!!

けがをしたとき
自分の言葉で言えますか？

いつ
どこで
なにをして
どこが
どうなった

けがをしたときは
必ず先生やおうちの
人に伝えましょう。

おうちの方へ

○ 【よるの歯みがきカレンダー】を点検しています。

保健委員会児童が工夫して製作をしてくれカレンダーで、楽しく取り組めたようです。

「よる」に限定したことで、「これなら毎日やれる明日の夜も忘れずにやろう」という意欲につながったようです。（お家の人からのひと言）欄には「丁寧に磨いてほしい」「時間をかけて磨いてほしい」など応援の言葉をいただきました。ありがとうございました。

成長の記録カードを配付します

9月の身長体重測定をしました。お子さんの身長・体重・肥満度の増減について確認し、押印またはサインをして13日（金）までに担任へ提出してください。

成長はバランスが大切です。成長には個人差がありますので、人と比べず、『自分がどれくらい成長したか』に注目してください。体のバランスは肥満度を見てください。

夏休み中の生活習慣が影響しているようです。スマホを目覚まし時計がわりにせず、寝室にスマホ・ゲーム機をもっていかない等、メディアコントロールの『おうちルール』を、お子さんと一緒に考えてみませんか？成長期の子どもにとって、3食たべない・ダラダラおやつ等は急激な体重増加や痩せにつながります。食事面・運動量を振り返ってみましょう。

☆上ばき・靴下・体操服・下着などが小さくなっているお子さんがいます。お家でサイズの確認をお願いします。また、歯ブラシが傷んだままのお子さんもいます。交換をお願いします。