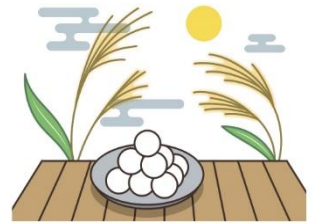


あおぞら 8・9月

(保健だより)

令和7年8月 志木小 保健室



夏休みが終わりましたね。みなさんの心と体はゆっくり休められたでしょうか。すてきな思い出があったら、ぜひ教えてください。

10月の運動会に向けて、これから少しずつ練習が始まります。暑い日が続きますので、熱中症には十分注意してください。夏休み中にすずしい場所ですぐす時間が長かった人は、暑さに慣れていない上に体力も落ちていることもあるので、熱中症だけでなく、思わぬけがにも要注意です。しっかりと睡眠をとって、生活リズムを整えていきましょう。

9月の保健目標 けがに気をつけよう

けがをして保健室に来るときに、傷口を洗ってから来てくれている子がいます。素晴らしいですね。しかし、水をつけただけで、砂が落ちていないことも多くあります。バイ菌が傷口から入ってしまわないように、よく洗ってから来るようにしましょう。けがを早く治すためには、正しい応急手当をすばやくすることが大切です。もちろんけがをしないことが一番ですので、けがの予防も心がけてください。

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

夏休みでズレてしまった体内時計リセットするには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったりという人もいませんか。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



③ 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。



学校が始まるまでに体内時計をリセットしておきましょう！

[引用] 株式会社日本学校保健研修社 月刊「健」より

日	曜	9月の保健行事
2	火	発育測定5・6年生
3	水	発育測定1・3年生
4	木	発育測定2・4年生
8	月	発育測定さくら

保護者の皆様へ

☆夏休みのカラーテスター、歯みがきカレンダーにご協力いただき、ありがとうございました。

☆今年は例年にも増して大変暑い夏でした。9月に入っても残暑が厳しいことが予想されます。少しずつ運動会練習も始まりますので、毎日の水筒のご準備、登下校時の帽子の着用をよろしくお願いいたします。