



令和6年9月3日(火)
嘉数小学校 保健室
おうちのひととよみましょう

9月のほけん目標
けがに気をつけよう!

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学期の始めは、生活リズムの変化で体のだるさや疲れが出やすくなります。まだ夏休み気分が抜けない人もいるかもしれませんが、気持ちを夏休みモードから学校モードに切りかえて、元気に過ごしましょう。

また、運動会練習も始まっています。まだまだ暑い日も続きますので、引き続き熱中症対策をしっかり行い、体調を整えていきましょう。

夏休みモードから学校モードへ!



夏休み中、寝る時間が遅くなったり、朝なかなか起きられなかったり、生活リズムがくずれることはありませんでしたか? 少しずつ学校のリズムをとりもどしていきましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる



寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る

保護者の方へ

夏休み中や2学期開始前のお子さんの様子はいかがでしたか?

登校前や帰宅してからのお子さんの表情や言動に気になる点が見られたら、いつも以上に一緒に過ごし、話す時間を作ってみてください。お子さんの心身の健康状態に気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

また、健康診断後に「受診のお勧め」をもらい、夏休み中に病院を受診・治療した場合は、受診結果のお知らせを学校までご提出ください。

こんな子、いませんか?

夏休みが多い健康トラブル!

この時期に頭痛が多い人は多くは睡眠不足です

休みの間、夜ふかしするくせがついていませんか?

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか?

冷たい物を食べ過ぎてませんか?

生活リズムをしっかり整えてリラックスする時間を保ちましょう。

頭痛

腹痛

久しぶりの学校生活、緊張していませんか?

運動会における準備

運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切っていますか?

爪が長いと自分や人をひきかいて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もあります。

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つたように動けません。

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。

準備運動なぜするの?

■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。

■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。

■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。



9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。スポーツ前の準備運動、夜ふかしをしない、交通ルールを守る…どれもケガ予防のために大切なことです。

日頃からの心がけて、一人ひとりケガを防ぎましょう。

もんだい かかす小のAEDはいくつあるでしょう?



事務室前玄関

体育館の玄関



こたえ 2つ

どこにあるか知っていますか?



心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード(テレホンカード)を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう