

保健だより

令和5年9月7日 三条市立大浦小学校

※お家の方と一緒に読みましょう。



9月に入り1週間が過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いています。熱中症にならないように注意しましょう。

その日の暑さ指数を参考にしながら、外での活動や休み時間のすごし方等の声かけをしています。帽子の着用や水筒の準備等、引き続きよろしくお願いたします。

まだまだ熱中症に注意



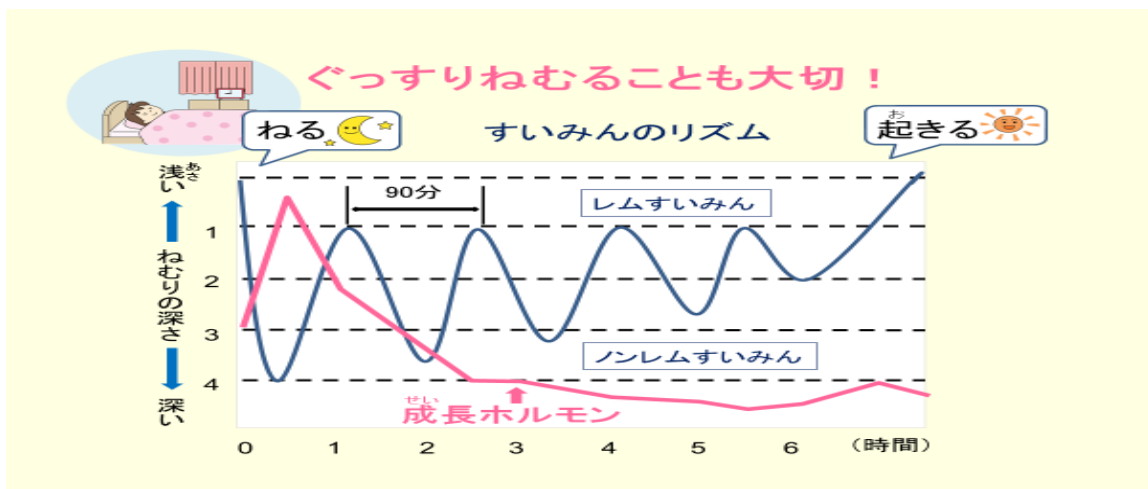
1日2〜3回、15分程度の汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しましょう。

いきいきパワーアップ週間が始まります。

9月7日(木)~12日(火)まで、今年度2回目のいきいきパワーアップ週間が始まります。2学期がスタートして、生活のリズムも学校モードに切り替わっていると思いますが、いきいきパワーアップ週間で、更に早寝早起きなどの良い習慣を意識してみましょう。ぜひ、ご家族の皆さんで、お子さんが実践できるようにご支援よろしくお願いたします。

睡眠について指導を行いました。

8月30日、発育測定の際に睡眠の大切さについて話をしました。

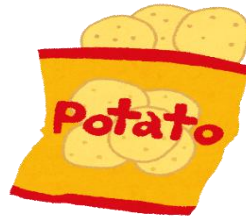


寝ている間に「成長ホルモン」が分泌されます。成長ホルモンは、体の疲れをとったり、筋肉や骨を大きく強くしたりする働きがあります。9時頃にねると、たくさんの成長ホルモンのプレゼントがもらえますが、12時にねるとプレゼントは減ってしまいます。そして、学習したことを整理したり、忘れないように記録したりするのも睡眠中です。(3・4年生の指導より)

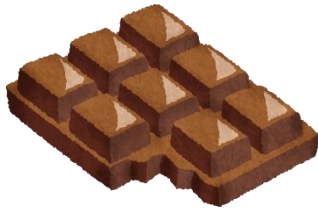
※三条市教育委員会よりいただいた「眠育」のすすめ(リーフレット)を1年生に配付いたしました。ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。

9月6日(水)児童朝会

健康委員会が早寝早起きの大切さについて、劇を行いました。



毎日、規則正しい生活をしている「チョコレート」は、ゲームの時間に注意しながら、9時半に寝ています。「ポテお」は、学校から帰るとすぐにゲームをやり、寝る時刻も遅いです。学校での二人の様子は……。



保護者の皆様へ

身体測定の結果を「健康カード」に記入しました。ご確認後は、カードの裏面「保護者印」の欄に押印され、11日(月)までに学級担任まで提出して下さい。

こんなときどうする?

クイズ

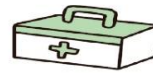
うん どう **運動**

おう きゅう て あて **応急手当**



1 グラウンドでころんで
すり傷ができて、砂だらけに!

- ア** 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ** そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ** 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、
鼻血が出た!

- ア** ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ** すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ** 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、
足がつってしまった!

- ア** マッサージしながら少しずつのぼす
- イ** ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ** 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを
取りそこねて、つき指した!

- ア** 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ** あたためながら引っばる
- ウ** 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ