

ほけんだより

前特 2019/9/10

★9月の保健目標★

けがに気をつけよう 生活のリズムを整えよう

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ夏休み気分が抜けないという人も、「夏休みモード」から「学校モード」に切り替えていきましょう。

プールの閉場式が終わり、運動会の練習が始まりました。その後も2学期はたくさん行事が続きます。体調を整えておきましょう。

9月の保健行事

日	曜日	項目	時間	
24	火	貧血検査	9:30	中学部女子、中2男子



まだまだ暑い日が続きます。学校では本格的に運動会の練習が始まりました。子どもたちの体調管理に十分気を配りながら練習を進めていきますが、おうちでの健康管理もよろしくをお願いします。

☆毎朝の健康観察の様子を「健康観察カード」(黄色のカード)に記入していただくとともに、普段と変わった様子等ありましたら、連絡帳でお知らせください。

☆晴れの日、気温が高くなります。熱中症予防のため水分摂取は注意して行いますが、お子さんの飲みやすいものがありましたら水筒を持たせてください。なお、水筒の衛生管理には十分注意してください。

☆汗拭きタオル、ハンカチ、着替えの用意・補充をお願いします。

☆練習が進むにつれ、疲れもたまってくると思います。

睡眠が十分取れるようお願いします。

よく寝ると「やる気が出る(疲労回復)」「頭がよく働く(記憶力アップ)」「背が伸びる」等、いいことがたくさんあります。

必要な睡眠時間は・・・小学生は9～10時間、中学生は8～9時間 です。



☆*::::**☆ 自分にあつくつをはこう ☆*::::**☆

運動会の練習が始まると、校庭での活動が多くなり靴をはく時間も長くなります。サイズが合っていないとすぐ脱げてしまう、きつくて運動しにくい、破れていたり、ひもがほどけやすかったりする靴は、けがの原因になります。お子さんの靴を点検していただき、足にあった靴の用意をお願いします。

また、長い爪は、自分はもちろんお友だちにけがをさせてしまう原因になります。手の爪だけでなく、足の爪もこまめに切っていただくようお願いいたします。



みんなが持っている体のパワー

転んですりむいてしまった人、傷口はどうなっていますか？ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞は自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。

でもだいじょうぶ！血液の中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートしてくれます。

みんなの体にはこんなすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは、傷口をきれいに洗って、細胞たちを助けてあげてくださいね。

☆*::::**☆ 夏休み健康調査から ☆*::::**☆

風邪や発熱などで体調を崩してしまった人がいましたが、多くの人は元気に過ごせたようです。

長い夏休みを利用して、健康診断の結果から必要とされた治療や検査を受けた人、体調を整えるための受診をした人がたくさんいました。お忙しい中、たくさんのご家庭で治癒に向けご協力いただき、ありがとうございました。タイミングを逃してしまい、残念ながら受診出来なかったお子さんもいるようですが、体調のよいときに受診・治療できるようお願いします。

また、むし歯は治して終わりではありません。予防のための歯みがきをがんばって続けましょう！！

（「しっかりみがこう1週間」をがんばってくれた人がたくさんいました。ありがとうございました。）



群馬県では手足口病の警報が継続中です。RSウイルス感染症も増加中です。また、前橋市内ではインフルエンザがすでに発生しています。手洗い・うがいが基本です。予防に努めましょう。