ほけんだより 9月

令和６年9月6日（金）

熊本市立田迎小学校保健室

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ２学期がスタートしました。久しぶりの登校で、なんとなく体や心がつかれている人もいると思います。夜寝る前に一日頑張った自分をたくさんほめて、少しずつ学校生活に慣れていきましょうね。ゆっくりで大丈夫です。困ったことがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

２学期身体測定を実施しました！

９月３日から９月６日の４日間で身体測定を実施しました。身体測定のあとは、保健に関する学習をしました。保健の学習はみなさんの生活の土台となります。学習したことを２学期からの生活に生かしましょう。

【保護者のみなさまへ】

黄色の「身体測定の記録カード」で、身体測定の結果をお知らせします。ご家庭でお子様の成長を確認されましたら、サインを記載の上、再度学校までご提出ください。

生活リズムを整えましょう！

夏休みの間、規則正しい生活を送ることはできましたか。夏休みのすこやかカレンダーでは、

「夜９時３０分（低学年は９時）までにねる」

「朝７時までにおきる」

の項目を達成できなかった人が多かったです。早寝早起きを心がけて、できるだけ早く体を学校モードに慣らしましょう！

朝ごはんはからだと脳に大切！

朝はみなさんも脳もおなかがペコペコ。脳のエネルギーのもとのブドウ糖をほきゅうするためにも朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんも食べましょう！

２学期スクールカウンセリングのご案内

２学期は以下の日程でカウンセリングを予定しております。お子様本人だけでなく保護者の方も受けることができます。希望される方は、担任か保健室までご連絡ください。

９月１３日（金）９：００～１４：３０
１０月４日（金）９：００～１４：３０
１０月２５日（金）９：００～１４：３０
１１月２２日（金）９：００～１４：３０

９月９日は救急の日

けがをしたときなどの手当ては正しくできていますか？正しいけがの手当ての方法を勉強しましょ

☑応急手当、正しいのはどっち？

すりきず

□よく洗う
□すぐに絆創膏をはる

やけど

□すぐに冷やす
□水ぶくれはつぶす

鼻血

□下を向く
□上を向く

救急車

□１１９番に電話
□１１０番に電話

打撲・捻挫

□動くか確認し、もむ
□動かさずよく冷やす

つきゆび

□ひっぱってのばす
□動かさずよく冷やす

応用問題に挑戦してみよう！

① 田迎小学校には３台のAEDが置いてあります。それぞれどこに置いてあるでしょうか？

AEDのある場所をおぼえておこう！

目や肌に効く「菊」の花

９月９日は、「重陽の節句」です。昔からの薬草である菊の花にあやかって、不老長寿を願うことから、「菊の節句」ともいいます。菊花（食用菊を乾燥させたもの）は、日本では、菊花茶として親しまれてきました。最近は、おひたし、お吸い物、サラダなどにも使われています。菊花は、ビタミン・ミネラル類やポリフェノールが豊富なので、体の熱を冷まし、炎症を抑え、目や肌に良いとされます。リラックスしたいときにも、おすすめです。

【保護者の皆様へ】

夏休みの間、子どもたちの健康管理大変お世話になりました。２学期が始まり数日間経過しましたが、お子様の様子はいかがでしょうか。２学期は見学旅行、集団宿泊、修学旅行などたくさんの行事が待っています。お子様が楽しく安心して２学期を過ごせるよう、子供たちの心と体の健康づくりに努めてまいります。２学期もどうぞよろしくお願いします。

○応急手当、正しいのはどっち答え

□鼻血：下を向く　□やけど：すぐ冷やす　□すりきず：よく洗う

□つきゆび：動かさず、よく冷やす　□打撲・捻挫：動かさずよく冷やす　□救急車：119に電話

○応用問題

保健室、職員室前、体育館（ピアノの後ろ）の３か所