

ほけんだより きらら通信

9月号

さいたま市立東宮下小学校保健室
平成30年9月5日 発行

がっき げんき 2学期も元気にすごそう

夏休みが終わりましたが、体はもう学校生活に慣れましたか？まだまだ暑い日が続いていますが、9月29日におこなわれる運動会の練習も始まってきます。毎日しっかり体調を整えて、全力を出しきれるようにしてほしいと思います。

また、2学期はほかにもたくさんの行事がありますので、みなさんが元気で過ごせるように以下のことを特に気をつけましょう。



はや はやお あさ 早ね・早起き・朝ごはん・あさうんちで プラスのスパイラル！

低学年は9時までに、高学年は10時までに寝るようにしていますか？実行できている人は、きっと朝はスッキリと目覚められるはずです。そうすると下のイラストのようにプラスのスパイラルが回り始めます。学校でも勉強や運動をがんばることができます。体も大きく成長していきます。今、できていない人は早く寝るだけです。眠れなくて・・・という人も部屋を暗くするだけでも違いますよ。

早くおきる 朝日をあびる 朝ごはんをたべる うんちに行く

お休みの日も同じ時間におきます。



ずれた体内時計がリセットされます。



一日を元気にすごすエネルギーになります。



朝ごはんのあとは出やすくなります。



すいぶん えんぶん 水分チャージと塩分チャージで熱中症予防

まだまだ暑い日が続いていますので、引き続き熱中症には注意したいですね。小学生の学校生活での運動量を考えると、わざわざスポーツドリンクなどで塩分補給をするよりも、朝食と給食をしっかり食べることが塩分チャージになります。特に運動会練習が続く9月は朝食ぬきは絶対にNGです！



うんどうは「じゅんぴ」と「せいり」もしっかりと



運動をする前に
おこなう準備運動と、
運動が終わった時におこなう整理
運動はどちらも運動をする時に、けがをふせぐために大切です。どちらがおろそかになっても運動に使う筋肉に負担がかかり、けがにつながります。しっかりやってみようね。

水分ほきゅう こまめに+すこしずつ

すこし すこし すこし



うらもあります

ひがしみやしたしやう 東宮下小 ヒヤリハットマップ

みなさんが学校でけがをしないように、防げるけがは自分で防ぐことができるようになることが、学校以外にも健康で安全な生活を送ることにつながります。さいたま市では学校で起こったけががわかるようなマップを作ったけが防止につなげる取り組みをしていくことになりました。東宮下小でも、「東宮下小ヒヤリハットマップ」を作ることにしました。どんな取り組みかという、保健室前に掲示した本校の地図にどこでどんなけがをしたかのシールをはっていきます。この結果を健康委員さんが報告やよびかけをしたり、先生たちでけがが起こりやすい場所にヒヤリハットポイントの表示をする予定です。

まちがいさがし まちがいは7つあるよ!



この絵の中でけがにつながるかもしれないあぶない行動をしている子は何人いるかわかるかな?

- こたえ: ①はしているおんなのこのスカート
 ②かいたんからおりてくるおんなのこのうて
 ③ポスターのえ
 ④あるいているおんなのこのかみがた
 ⑤ノートをもってはしているおとこのこのめがね
 ⑥ほけんしつがかりか
 ⑦みきはじのおとこのこのえり

ほけんしつから

きやういくじしやう せんせい き 教育実習の先生が来ています

9月3日から29日まで、教育実習生の日下部 零先生が保健の先生になるために勉強に来ています。ふだんは保健室にいますが、なかよし学級で給食を食べたり、朝の会などに参加したりします。他の人も休み時間などにたくさんお話しにきてくださいね。

また、9月14日(金)の発育測定の日には1日だけ保健室にふるはし みか せんせい べんきやう き 古橋 美華先生が勉強に来ます。



さいたまにがく 埼玉大学から 養護教諭(保健の先生)になるために実習に来ています、くさかべ しずく 日下部 零です。運動会までにみなさんの名前を覚えられよう、たくさんお話ししたいと思います。よろしくお願ひします。

は ぶ 歯の図画コンクール入賞!

1・2年生が取り組み、さいたま市歯・口に関する図画・ポスターコンクールに応募した作品のうち、以下の人が入賞しました。おめでとうございます。

- ゆうしゆつしやう ねん かみやまはると 優秀賞 1年 神山悠翔さん
 ゆうしゆつしやう ねん まえだごうき 優秀賞 2年 前田巨慶さん

こんげつのほっこりこぼなし

1学期の大そうじの時、6年生に手伝いに来てもらった時のこと。物運びをお願いしてもプー、床の水拭きをやるよ、と言ってもプー、言っていたのに、それぞれのエリアを決めて「はい、ヨーイドン!」と言ったらその言葉に反応することになっているかのように、みんな一斉にダーツとふいていました。やるときはやるんだね、と思いました。(さかぐち)