

保健だより 9月

令和4年9月1日

おうちの方と読みましょう。

長い夏休みも終わり、学校がスタートしました。感染症の影響で、思うように遊べなかったという人も多いかもしれませんね。そんな中でも、みなさんがすてきな思い出を作っていたらいいなあと思います。夏休み楽しかったこと、頑張ったこと…先生にぜひいろいろな話を聞かせてくださいね(◡◡)

9月の保健目標

けがをしないようにしよう



そのけが、もしかしたら防げたかも・・・

9月の保健目標は、「けがをしないようにしよう」です。保健室には、毎日たくさんの方が、いろいろなけがをしてやってきます。手当てをしながら話を聞いていると、「ちょっと注意すれば防げたのに・・・」というものばかりです。実際に起こったけがの場面を紹介します。どうすればけがを防げたのか考えてみましょう。

うっかりした

・よそ見をしながら教室のドアを閉めたら、手を挟んだ。

ゆだんした

・このくらいなら大丈夫と階段を飛び降りたら、足首をひねった。

あわてていた

・授業に間に合わないと、走っていたら、すべって転んだ。

ルールを守らなかった

・ろうかで鬼ごっこをしていて、角を曲がったとたん、ぶつかった。

ふざけていた

・そうじ中ほうきを振り回して遊んでいたら、友達にあたってしまった。



「注意1秒、けが一瞬」という言葉もあります。1秒の注意で安全に！

9月の健康診断スケジュール

日にち	内容
9月6日(火)	身体測定(4, 5, 6年生)
9月7日(水)	身体測定(1, 2, 3年生)

◎夏休みが明けてすぐ、身長と体重を測定します。4月からどれくらい成長しているか確認してみましょう。服装は体操着の半袖半ズボンです。記録をつけるので、健康手帳を忘れずに持ってきてくださいね！

あつい? すすしい?

「今日」「いま」にあわせて

最近では、9月に入っても熱中症対策が欠かせないような暑い日が多いですね。それでも、夏から秋へ季節が変わっていく時期。昼間は暑くても、朝や夕方は肌寒い日もあります。

「ころもがえ」はもう少し先ですが、服そうや持ち物などを、その日・そのときの天気や気温に合わせてみましょう。こまめに切り替えることで体調を崩さないように過ごしていってほしいと思います。



「排便」も大事な生活習慣です!

夏休み中、生活リズムが乱れてしまった…という人も多いのではないのでしょうか。生活習慣を見直していきたいところですね。

さて、生活習慣の要素といえば、「睡眠」「食事」「運動」がまずあげられますが、見過ごされがちなのが「排便」です。規則的な排便が行われていないと、便秘になりやすくなるだけでなく、ほかの生活習慣とも影響し合い、体調不良につながってしまいます。

たとえば、夜更かしをして朝起きられなかったときは、

朝食を食べない→胃や腸が動かない→便秘に

トイレに行く時間がない→行きたくても我慢する→便秘に

といったことが起こってしまうのです。



便秘は、腹痛や腹部膨満感、食欲低下などの原因となります。また、便は形状や色で自分の体の状態を知ることができる「バロメーター」の役割も果たしています。

ほかの生活習慣と同じように、排便の状況も毎日チェックしていきましょう。