

2学期がスタートしました。夏休み中は元気に過ごせたでしょうか。

今週は新学期の疲れで体調を崩しやすい時期です。生活リズムを学校生活のリズムにもどして、元気に毎日を過ごしてほしいと思います。



9月の保健行事

7日(月)	身体・視力測定(1年)
8日(火)	”(2年)
9日(水)	”(3年)
10日(木)	”(4年) ※血圧測定もします。
14日(月)	”(5年)
15日(火)	”(6年)

とやまゲンキッズ作戦提出

29日(火) たかおかキッズ健診

(4年と5年の対象者)

9月も「せいけつさんチェック」を行います

9月も毎週水曜日「ハンカチ・ティッシュ」「爪」「朝の歯磨き」「前髪・髪を束ねているか」等を調べています。爪の長さには、深爪になりやすい人や白いところがほとんどないくらいに切っても大丈夫な人等、個人差があります。学校では、安全面から、手のひらから爪が見えなければ○としています。一週間に一回、爪を切る習慣を付けたいですね。



「爪が手のひらから見えていない人、手を挙げてください」

はみがきチェック ご協力ありがとうございました

夏休みの歯磨きチェックカードのご協力ありがとうございました。感想を一部紹介します。

- ・ 歯と歯のすきまの下の方をもっと丁寧にやさしくみがきたいです(児童)。
←自分の磨きのポイントを見つけることができている人がたくさんいました。素晴らしいですね。
- ・ 工夫したことはいつも全体をみがいたことです(児童)。
←磨き忘れがないようにどこをみがいたのか意識することはとても大切ですね。
- ・ 歯茎の近くが染まったので、ブラッシングの方法を教えてあげると「なるほど!そうか!」と納得してくれ、自分で磨いて確認していました(保護者)。
←家族は最強の指導者です!
- ・ 食後の歯磨きを親子一緒にしたいと思います(保護者)。
←3年生までに、様々な基本的な生活習慣を身に付けさせたいものです。一緒にするのはどんなに口で言うよりも効果的です。



あなたのけがの原因は？

自分の行動をふりかえって、チェックしてみましょう。
当てはまることが多いのは、どの項目かな？

- ねる時刻は、午後9時半を過ぎることが多い。
- 朝、起きるのがつらい。
- 時間がなくて、朝ごはんを食べられないことがよくある。
- 体が重く感じる。

この項目が多かったあなたは



寝不足

寝不足は注意力・体力を下げます。早く寝てつかれをとり、朝ごはんでスイッチをオンにして、行動開始！

- 「人の話を聞いていない」と、よく注意をされる。
- ちょっとした段差で転ぶことが多い。
- ついズックのかかとを踏んでしまう。
- よく忘れものをする。

この項目が多かったあなたは



注意不足

「ま、いいか」と思ってしまったことが、思いがけないけがにつながることもあります。ひと呼吸、考えてから行動しよう。

- 運動中に足をつることが多い。
- スポーツの後、筋肉痛になることがある。
- スポーツの後、肩や肘が痛くなる時がある。

この項目が多かったあなたは



準備不足

体のどこを動かしているのかを考えながら準備運動をしよう。つめや服装のチェックも忘れずに！

今月のけんこう3択クイズ

(1)カッターで指を切ったときは、きれいなハンカチでしっかりおさえて、心臓よりも・・・？

- ① 同じくらいの高さにする
- ② 高くする
- ③ 低くする



(2)たんこぶができたときの正しい応急手当は？

- ① あたためる
- ② ひやす
- ③ よくもむ



(3)足がつったときの正しい応急手当は？

- ① 足首をぐるぐる回す
- ② いためたところを、ゆっくり伸ばす
- ③ 強くたたく



答え

(1)① 高くすると、低くするより出てくる血の量が少なくなるので血が止まりやすくなります。

(2)② 冷やすことで、出てくる血の量を少なくなるので、腫れにくく、また、痛みも和らぎます。

(3)③ 足がつるのは、筋肉のけいれんなので、ゆっくり伸ばすことでけいれんを抑えることができます。