

# ほけんだより

# 9月

平成30年8月31日 昭島市立東小学校 養護教諭 渡邊恵子

長い夏休み、健康で楽しくすごすことができましたでしょうか。  
厳しい残暑の中にも、ときどき涼しい風が吹き、秋の気配を感じるようになりました。日本の秋は、「実りの秋」であると同時に、台風や長雨による災害の多い時期でもあります。  
9月1日は、「防災の日」。災害への備えは、命を守る備え。身のまわりを見直し、万が一の時に備えて家族で話をする機会にしたいですね。  
夏の疲れが出やすい時期です。朝の生活をコントロールして、よい生活リズムをつくりましょう。



## しっかり刻もう。朝の生活リズム。



### ☆「グッドモーニング60分」にチャレンジ!

「グッドモーニング60分」とは、登校する60分前に起き、登校までの時間をゆったり過ごしましょう!という昭島市のとりくみです。起床から登校まで60分間確保している家庭では、朝食や排便が身につく、睡眠不足を感じないお子さんが多いそうです。

お子さんは、毎日朝ごはんをバランスよく食べていますか?登校前に排便をしていますか?一日元気に活動するためには、朝ごはんをしっかり食べて、朝うんちをするのが理想です。朝トイレに行く時間をつくるために早起きをします。朝ごはんは、腹ペコの腸への刺激となり、うんちが出やすくなります。早起きすれば、学校に遅れる心配もなく、ゆっくりトイレに入り、朝うんちをすることができます。学校では、すっきりしたおなかで気分よく過ごすことができます。給食もおいしくいただけます。

登校する60分前にお子さんが気持ちよく起きることができるよう工夫を学校と家庭と一緒に考えて取り組んでいきましょう。

☆9月10日(月)~16日(日)に元気アップ週間を設定し、7日間の生活リズムチェックを行います。9月6日(木)に「元気アップカード」「元気アップカードの記入についてのお願い」「4つのお皿のランチョンマット」「元気アップガイドブック」を家庭に配布しますので、保護者の皆様にはご理解の上、ご協力をお願いします。

## <9月の保健目標>けがの予防や手当てについて考えよう

9月は、けがを防ぐために大切なことについて考えたいと思います。  
 けがを防ぐために、規則正しい生活は大切です。睡眠不足や栄養不足などで、からだの調子がよくなないと、けがが起こりやすくなります。また、心の状態が不安定だと注意力が落ちたり、危険を予測しにくくなり、けがをしやすくなります。  
 それと、危険な場所で遊ぶ、靴をちゃんとはいていないなどの環境がけがの原因となる場合もあります。近くの人やものに気配りすることも大切です。一言、声をかけることで、防げるけがもたくさんあります。たとえば、高く上がったボールを受けとるときに「ボール、ぼくがとるよ」と声をかけ、ぶつからずにすんだということがあります。

では、みなさんの身のまわりをチェックしてみましょう。

- 手足のつめはみじかいですか？  上ばきのかかとをふんでいませんか？
- ひも靴をはいている人は、きちんとひもを結んでいますか？
- 遊んだり運動したりするとき、フードつきの洋服はぬいでいますか？
- 前髪が目にかかっていますか？  ろうかや階段は、右側を歩いていますか？
- トイレに入るとき、勢いよくドアをあけていませんか？
- ポケットに手を入れて歩いていますか？

## 友達同士、声をかけあってけがを防ぎましょう



準備運動をしっかり行いけがをしないように  
細心の注意を払うのは当然ですが…  
もしけがをしたらどうする!?



9月9日は  
救急の日

**あり傷** …や切り傷などで出血しているときは…

**水道水で**  
汚れを洗い流し、  
清潔なタオルやガーゼで傷口を  
おさえて血が止まるのを待ちます。

**はな血** **鼻を閉めて下を向く。**

なかなか止まらないときは、  
鼻の上部を冷たい  
タオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

おぼえておいてね♡

**RICE療法**

**Rest:** 動かさず安静に!  
**Ice:** 氷のうなどで冷やす!

**Compression:** 伸べる布帯を巻くなどして圧迫する!  
**Elevation:** けがしたところを心臓より高くする!

**だぼく・ねんざ**  
つきゆびには…

**安静。冷却**  
**圧迫。挙上!**

<発育測定> 2学期のはじめにクラスごとに発育測定(身長、体重)を行います。  
 測定が終了したら『健康の記録』をお渡しいたします。お子さんの成長を確認の上、  
 押印(サイン)をして担任まで提出してください。

