ほけんだより　８月

平成３０年8月２９日
昭島市立共成小学校
校長　佐伯　孝司
保　　健　　室
１～３年　生　用

さあ！２学期の始まりです。夏休みには、心や体にエネルギーをいっぱいたくわえられましたか？２学期がスタートするこの時期は、夏のつかれがあること、１日の気温差が大きいこと、運動会の練習が始まることなどから、とてもつかれやすくなります。

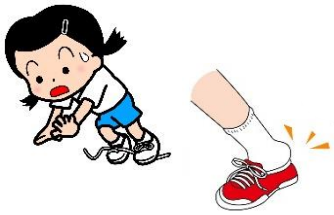
早ね・早起き・朝ごはんで、いつも以上に体調に気を配りましょう。

運動会の練習がはじまります

～運動会前に、 のチェックを～

みなさんは、サイズの合っていない「くつ」をはいていることはないですか？「くつ」が原因でケガをすることもあります。早めにチェックして元気いっぱいにすごせるようにしましょう！

- ☐ くつひもはほどけていませんか？切れそうになっていませんか？
- ☐ つま先がくつにぶつかっていませんか？きついなぁと感じませんか？
- ☐ くつの表面がすり切れていたり、あなが開いてはいませんか？
- ☐ くつの底がすりへって、すべりやすくなっていませんか？



※１つでもチェックがついた人はくつをメンテナンスしたり、新しいくつに変えるタイミングのとき。お家の人に話してみましょう

～運動をする前（ウォーミングアップ）した後（クールダウン）に

ストレッチをしてみよう！！～

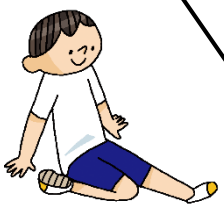
かた・うで

うでをのばし、もう一方のうでででおさえながら自分の方に引っぱります。

む　ね

せ中がわで手を組んでななめ下に引っぱるようにして、むねを前に出します。

あ　し



足をのばしてゆかにすわり、片足のひざをゆっくり曲げます。

ストレッチには・・・
- 体をやわらかくしてケガを予防する
- つかれた体を早く回ふくさせる

など体にとってよいことがたくさんあります。

ほけんだより9月

平成３０年8月２９日
昭島市立共成小学校
校長　佐伯　孝司
保　　健　　室
４～６年　生　用

２学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切りかえが必要です。「うまくいってないよ」という人にためしてほしいのは、朝起きたら太陽の光を浴びること。そして、朝ごはんをしっかりと食べること。運動会の練習も始まってきます。けがなく元気に取り組めるように、体調を万全にしましょう。

あなたはケガをする人？しない人？

～ケガは、少しの注意で防げます～

- ⚠ 運動の前に準備運動をしっかりする
- ⚠ 十分な睡眠で、注意力を高める
- ⚠ 校舎内では走らない
- ⚠ 何をするにもあせらずに落ち着いて行動する
- ⚠ つめを短く切っておく
- ⚠ くつのひもはきちんと結ぶ
- ⚠ 周りの人に気を配る

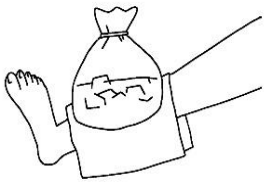
気をつけていてもケガをしてしまう。そんな時は。

すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。

打ぼく・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。



鼻血

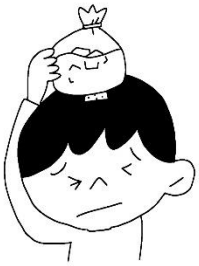
下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を５～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。

やけど

すぐに流水や氷で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。

頭部打ぼく

こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やはき気が起きた時や、強くぶつけた時は、先生やおうちの人にすぐ伝えましょう。



歯のけが

水道水でうがいをし、出血があれば、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。歯がぬけた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液や牛乳に入れて病院へ持っていきます。

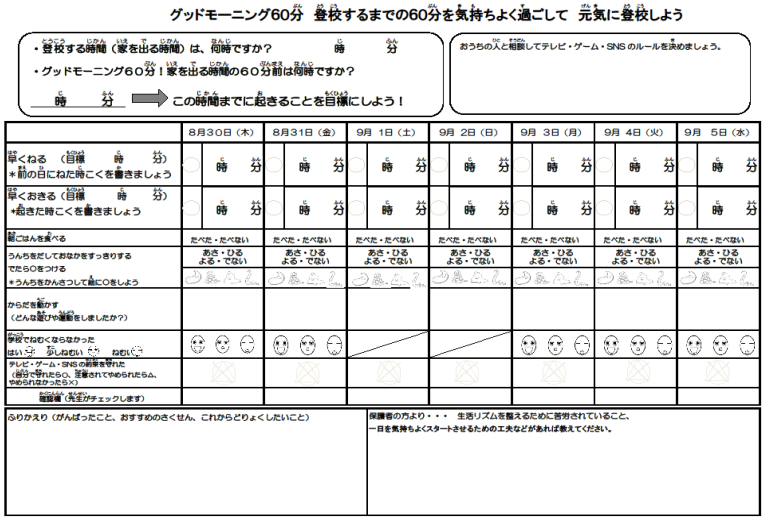
お家の方と一緒に読みましょう

夏休みが終わり、２学期がスタートしました。今年は全国的に異常なほど暑い夏でした。ご家庭での過ごし方にも例年と変化があったのではないでしょうか。とはいえ、子供たちはまた一段と大きく成長し元気な姿を見せてくれています。９月に入るとすぐ運動会の練習も始まります。まだまだ残暑が厳しいとの予報ですので、引き続き熱中症への対策もよろしくお願いします。

さて、８月３１日（金）～９月７日（金）の期間で身体計測を行います。測定の結果は「健康の記録」に記入し、お知らせします。確認後は保護者の欄に印（もしくはサイン）をしていただき、ご返却ください。よろしくお願いします。

～グッドモーニングカードについて～

８月３０日（木）～９月５日（水）までの間、「グッドモーニングカードの取組」を実施します。このカードは、子供たちが自分で目標を立て、生活を見直し、生活リズムを見直すためのカードです。子供たちが元気よく毎日を過ごすための目安にしていただけたらと思いますので保護者の方の積極的な声掛けをお願いします。



グッドモーニング60分　登校するまでの60分を気持ちよく過ごして　元気に登校しよう

・登校する時間（家を出る時間）は、何時ですか？　　時　　分

・グッドモーニング６０分！家を出る時間の６０分前は何時ですか？

　　時　　分 ➡ この時間までに起きることを目標にしよう！

おうちの人と相談してテレビ・ゲーム・SNS のルールを決めましょう。

	8月30日（木）	8月31日（金）	9月 1日（土）	9月 2日（日）	9月 3日（月）	9月 4日（火）	9月 5日（水）
早くねる（目標　　時　　分） ＊前の日にねた時こくを書きましょう	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分
早くおきる（目標　　時　　分） ＊起きた時こくを書きましょう	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分
朝ごはんを食べる	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない
うんちをだしておなかをすっきりする できたら○をつける ＊うんちをかんさつして絵に○をしよう	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない
からだを動かす （どんな動かし方・運動をしましたか？）							
学校でねむくならなかった はい　どちらでもない　ねむい							
テレビ・ゲーム・SNS の約束を守れた （自分で守れたら○、注意されてやめられたら△、やめられなかったら×）							
確認欄（先生がチェックします）							

ふりかえり（がんばったこと、おすすめのさくせん、これからどりょくしたいこと）

保護者の方より・・・　生活リズムを整えるために苦労されていること、一日を気持ちよくスタートさせるための工夫などがあれば教えてください。

グッドモーニング６０分とは？？

昭島市が作成した「元気アップガイドブック」に掲載されています。

登校する６０分前に起きると…

- **朝からすっきりスタートできます。**
- **毎日ほとんど同じ時間に排便できます。**
- **朝食を毎日食べることにつながります。**

⬇

「学力・体力・気力」が向上します。

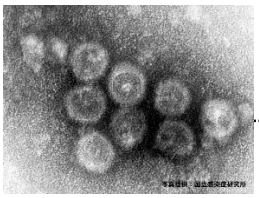
（詳しくは別紙を参照ください）

★このカードは、実施期間中は毎日記入し担任へ提出してください。

★カードの裏面に記入例が載っていますので参考にしてください。

★「ふりかえり」「保護者の方より」を記入し９月６日（木）に全員提出となります。

～風疹患者が急増しています～



「風疹」の患者数が首都圏を中心に増え続けています。妊娠初期の妊婦さんがかかると、赤ちゃんの聴覚や心臓に障害が残るおそれがありますので注意が必要です。

風疹は発熱や発疹が出たり、耳の後ろのリンパ節が腫れるといった症状です。

特に患者数が多いのは千葉県と東京都で、国立感染症研究所は、５年前に「風疹」が大流行した時の増え方と状況が似ていることから、「緊急情報」を出して注意を呼びかけています。家族や職場の中での感染を防ぐために、妊娠前の女性だけでなく、男性の方も積極的なワクチン接種をお願いします。