

ほけんだより



令和7年8月27日
八王子市立高倉小学校
保健室 NO、5

長い夏休みが終わりました。今年の夏も、暑い日が続き日中外で遊ぶ時間が少なく、室内で過ごす事が多かったのではないですか？これから新学期が始まり体も慣れない状態だと思います。少しずつ生活リズムを戻して元気に2学期も過ごしていきましょう。

8. 9月の保健目標:けがの予防

夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、早めに生活リズムを元に戻すようにしましょう。ポイントは、①「朝起きたら日光を浴びる」②「朝食はしっかり食べる」③「夜は早く寝る」の3つです。



①「朝起きたら日光を浴びる」



②「朝食はしっかり食べる」



③「夜は早く寝る」

9月9日は救急の日

9月9日は、9(きゅう)9(きゅう)と2つで「救急の日」と設定されています！ケガをした時に慌てないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことは大切です。

すりきず



すぐに水で洗う

だぼく



すぐに冷やす

鼻血



小鼻を指で

はさんで押さえる

やけど



流水で15分冷やす

まいにちチェック！

けがにつながるポイント

☐ すいみんぶそくはないですか？



☐ 暑さによるつかれはないですか？



☐ 手・足のつめはのびていませんか？



☐ 朝ごはんをぬいていませんか？



☐ 服がゆるい/きつい感じはないですか？



☐ くつのひもはゆるんでいませんか？



私たちの足は、歩く、走る動作だけではなく、からだをしっかりと支えるという大切な役割もっています。その足をサポートしているのが靴です。靴が小さすぎ(きつい)と指や甲が当たってこすれ、足をいためます。また、大きすぎる(ゆるい)と足が靴の中で動いたり、かかとがぬけたりしてうまく歩けず、靴擦れの原因にもなります。

合わない靴を履き続けると、足をはじめ、からだの他の部位や成長・発達に影響し、また転倒など事故にもつながると考えます。



靴選びのポイント！

☆つま先：少しゆとりがあり、指を全て動かせる

☆甲：ひもやベルトなどで調節できる

☆かかと：足をしっかりと支えている

☆靴底：足の動きに合わせて曲がる

サイズがきつい靴は指や甲が当たって足を痛めます。また、ゆるくても、足が靴の中で動いたりかかとが抜けたりして転倒や疲労の原因に。体を支える足、そのための靴選び。大事ですよ！！



まだまだ注意！ 熱中症

9月になりましたが、毎日が暑いです。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏もよう。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人もいるかもしれません。そんなときこそ、熱中症に気をつけて！ 早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調をととのえる、朝ごはんを食べる、こまめに水分ほきゅうをするなど、熱中症予防のための行動が大切です。



2学期の身体測定

8月29日(金) 1年生、4年1組

9月 1日(月) 2年生

2日(火) 3年生

3日(水) 4年2組、6年2組

4日(木) 5年生

5日(金) 6年1組、たけのこ

*測定後、「わたしの健康」をお返しします。2学期のところに、押印後、学校に提出をお願いいたします。



学校保健委員会について

学校保健委員会を7月24日(木)に開催しました。学校保健委員会とは、児童・生徒の健康の保持促進のために、先生・学校医・地域・保護者などが連携して、児童・生徒の健康問題解決を推進していくための組織活動です。今年は、「頭痛について」内科校医：笹本優佳先生にお話しをしていただきました。事前にもらった質問を少しだけ答えたいと思います。

●寝る時間は？→6歳から12歳の子供の平均睡眠時間は9～11時間

●偏頭痛の対処方法→規則正しい生活をする。頭痛の際は適度な休憩

●ささくれがひどい→ささくれは、乾燥や栄養不足が原因です。こまめな保湿。しっかり食事をとるよう心がけましょう。