

ほけんだより 9月

夏休みが終わり、学校には元気な子ども達の活気が戻ってきました。

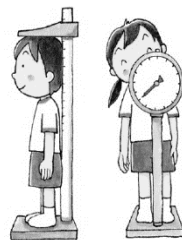
夏休みの様々な経験を通して、子ども達がひとまわり大きく逞しくなったように感じます。

今夏は、例年より猛暑日が少なく過ごしやすいですが、9月も日中の気温が30℃を超える日があります。夏の疲れが出てくる時期でもありますので、お子さんの生活リズムを整えて体調管理をお願いいたします。

また、今年は異例の早さでインフルエンザの流行が始まりました。本校でも、インフルエンザ感染の報告が届いています。夏のインフルエンザは、初期症状が「夏バテ」や「熱中症」と似ているため、インフルエンザと気づかず感染を広げてしまうことがあるそうです。体調不良や発熱などの症状がある場合は、早めに医療機関受診をお願いします。

身体計測を実施しました！

9月1日（火）～3日（木）に夏休み明けの身体計測を実施しました。『けんこうカード』を持ち帰りますので、お子さんと一緒に成長の様子をご覧ください。『けんこうカード』は、6年間の成長を記録している大切なカードです。『けんこうカード』を確認されましたら保護者印を押印（またはサイン）して学校にご返却ください。



成長期の『身長と体重の様子』を成長曲線でチェック！

成長には個人差がありますので、他の子と比べるのではなく、これまでの自分と比べて身長・体重がどのように増えているのかを見る必要があります。

そこで、ぜひ活用していただきたいのが、「けんこうカード」の中ページ右側にある『横断的標準身長・体重曲線』（成長曲線）です。成長曲線は、「平均とどのくらい差があるのか」だけでなく、「痩せや肥満の栄養状態の変化」を見ることで健康的に成長しているかを確認できます。また、「成長に関する病気を早期発見して早期治療につなげる」こともできます。成長曲線は数回の記録で考えるのではなく、数年間の継続した記録の様子を見ることが大切です。1年間に3回実施している身体計測の結果で「成長曲線」を描き、お子さんの成長の様子を確認してみましょう。

成長曲線に使われている『SD』は、標準偏差の数値です。身長の数値で、-2SD 以下が続いた場合や、徐々に成長曲線が下に傾き-3SD になった場合は、身長の伸びが心配されますので、病院で検査が必要な目安と考えてください。



裏面は応急手当について掲載しましたのでお子さんと一緒にご覧ください

9月の保健目標

生活リズムを整えよう



木月小学校
保健室
R8.9.7 (No.6)



そろそろ、夏休みの生活リズムから、学校生活のリズムに切り替えられましたか？

生活リズムが乱れていると、日中の学習や活動にも影響します。

9月の保健目標は、『生活リズムを整えよう』です。朝から元気よくスタートして、一日を気持ちよく過ごせるように、生活リズムを整えましょう！

正しい生活リズムの基本は...

毎日同じリズムで生活
朝起きて太陽の光を浴び、夜暗くなったら寝る
適度な運動で体を動かす



生活リズムが乱れると...

睡眠のコントロールができなくなる（夜になっても眠れない、朝起きられない）
食欲のコントロールができなくなる（暴飲暴食または食欲低下）
集中力が低下する（学力の低下も）
免疫力が低下する（体調を崩しやすく生活習慣病のリスクが高まる）
気持ちが不安定になる（イライラ、気分の落ち込み など）

生活リズムを整えるコツは...

- ★まずは早起きから！
（毎朝同じ時間に起きることが大切）
- ★朝ごはんをきちんと食べる
- ★質のいい睡眠をとる
（就寝前の30分はテレビやスマホ、ゲームをやめて入眠しやすいように心と体をリラックスさせることが大切）
例：ぬるめのお湯でゆっくり入浴
軽いストレッチやマッサージ
リラックス音楽を聴く
明るさを絞りオレンジ色の間接照明にする など



イラスト等引用：日本学校保健研修社「健」



9月9日は救急の日

キュー
キュー

いくつ
分かるかな？ 9のチェック！ //

ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのままばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

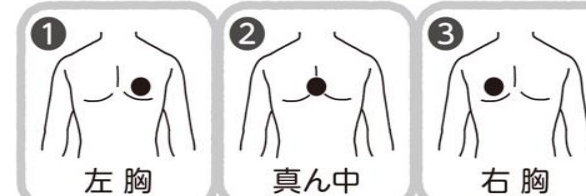
もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台



- | | |
|-----|---|
| 8以上 | ばっちりいい感じ！
友だちにも教えてあげよう |
| 5～7 | もう少し！
まちがったところを見直すと、
もっとパワーアップするね |
| 4以下 | もう一度チャレンジしてみよう！
次はパーフェクトかも？ |

おぼえておきたい RICEって何？

「RICE」は応急手当の
基本の頭文字です。

Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression
押さえて圧迫

Elevation
心臓より高くあげる