

ほけんだより 9月号

2024. 9. 5
川崎市立西丸子小学校
保健室 No.6

9月になりましたが、夏の強い日差しはまだ残っています。さらに、休み中の生活リズムからぬけだせず、寝不足だったり、何となくぼんやりしたり、疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調を崩してしまう人が増える時期です。しばらくは、これまでと同じように『暑さ対策』を忘れないでくださいね。

体の調子はどうですか？気分がすっきりしない、体が重い…など、体の調子がまいいちらなら、夏の疲れが残っているせいかもしれません。これから、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋など活動的で楽しい秋がやってきます。そのために、今、しっかり夏の疲れから回復しておきましょう。

朝食をしっかり食べよう

朝ごはんは心と体を目覚めさせて、一日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれます。

朝ごはんを食べると胃や腸が動き出し、頭も働き始めます。体温も上がり、活動モードになります。

夜は、眠くなくても時間になったら布団に入ろう

寝る前は強い光を見ないようにしましょう。

しっかり食事をとり、運動することで、さらにぐっすりとおねむることができます。起きたら朝の光を浴びて、起きましょう。

学校で安全に過ごすために

学校は、みんなが集まって勉強したり、いろいろな活動を行います。たくさんの方がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

階段 階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段をとばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。

曲がり角 曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。

よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。

ろうかは走らない 急いでいても、ろうかを走ってはいけません。

ろうかを走ると、他の人にぶつかったり、すべってころんでしまったりします。すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。

かさでふざけない かさを振り回したりするのは危険です。こども用の

かさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

～夏休み中にこんなことはありませんでしたか～

- 夏休み中にけがや病気をした
- 新たにアレルギー症状がでた
- 緊急連絡先がかわった
- その他 お子さんの体調で気になること

また健康診断の結果により、夏休み中に受診をすすめられた方は、受診結果をご提出ください