家庭数配付

ほけんだより 9月

川崎市立梶ヶ谷小学校
保健室発行
２０２６．９．４

長い夏休みが終わりました。夏休み中も、学校がある日と同じような生活リズムで過ごせていたでしょうか。まだ、体がお休みモードのお子さんもいると思います。元気に学校生活を送ることができるよう、生活リズムを整えていきましょう。

夏休み明け、元気にスタートするために…

生活を振り返ってみて、次のうち、当てはまるものに○をつけてみましょう。

- □ 夜は明かりを暗くし、早めに寝ている
- □ 寝るにはゲームや動画を見ることをやめている
- □ 朝ごはんを食べている
- □ 昼間、日光を浴びている（室内でもOK）
- □ おかしやジュースをとりすぎていない
- □ 思い切り体を動かしている（遊んでいる）

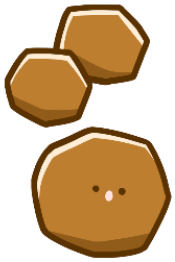




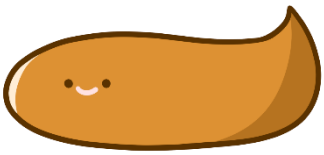
元気に過ごすためには、よく寝ることが大切です。自然と眠くなる「メラトニン」というホルモンは、日光を浴び、体を動かすことでつくられます。○がつかなかったところに気を付け、夏休み明けの体調を整えてみませんか？

チェックしていますか？自分のうんち

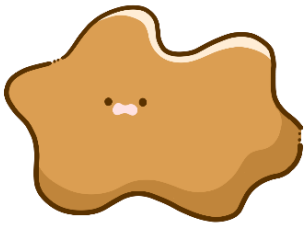
うんちは、「体からのおたより」とも言われます。前の日に食べたものや今の体調を、腸が教えてくれているからです。毎日、出たうんちの形や色をチェックすると、体調をよく知ることができます。



固くてコロコロしたうんち。スッキリ出やすくなるよう、水分や食物せんい（野菜や海そう、きのこなど）をとるとよいでしょう。



つるんと出て、色は黄色っぽく、水に少し浮く。おなかが元気なときのうんち。



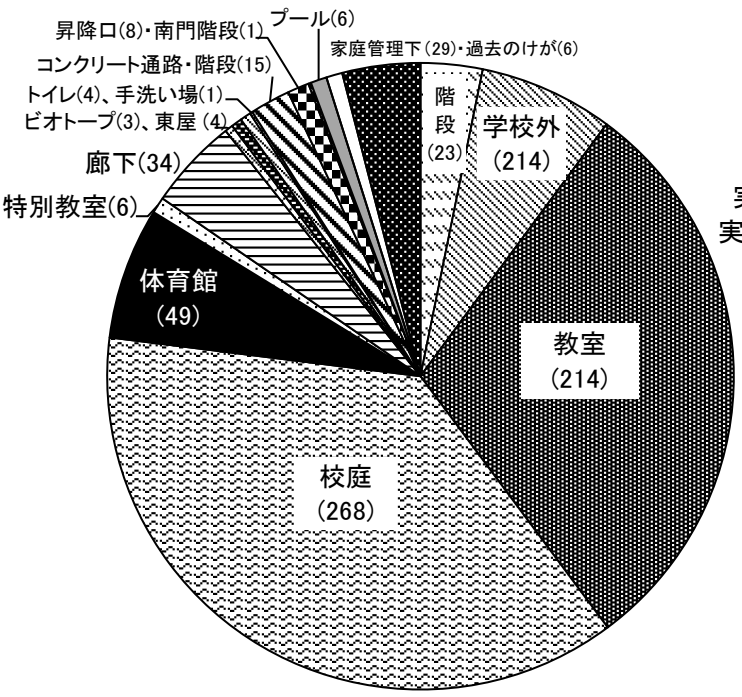
お水のようなうんち。おなかが冷えているか、かぜ気味かもしれません。温まる、消化によいものをとるようにしましょう。

今月の保健目標　**けがを予防しよう**

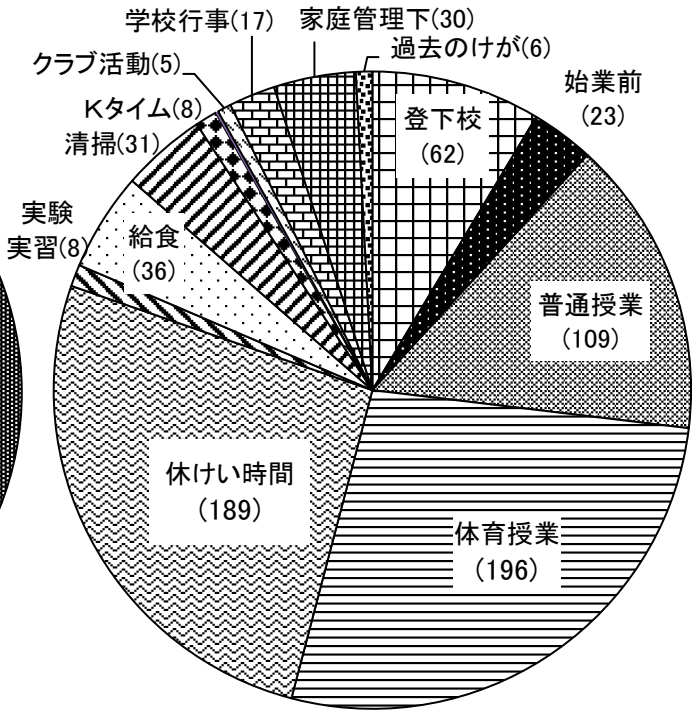
一番けがが多い場所は校庭。二番目は…？

４～７月に起こった、保健室を利用したけがのようすをまとめました。どのような場面で、どこでけがが起きているでしょう。

けがをした場所



けがをした場面



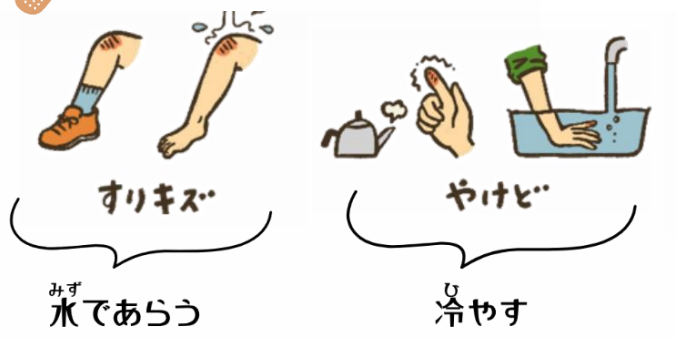
けがが一番多い場所は校庭ですが、二番目に多い場所が教室だというのは、意外ではないでしょうか。教室では、机と机の間に指をはさんだ、周りに友達がいるのに気づかずぶつかった、というけがなどが起こっています。また、教室でのけがは、授業中だけでなく、休けい時間にも起こっているとわかります。けがをした場面で多いのは、体育の授業や休けい時間になっています。

「こうしたらけがをするかもしれないな」と予想することで、防ぐことができるけがもあるかもしれません。けがをしそうな場所、場面をご家庭でも話題にしてみてください。

小学生のとき、教室の中を小走りしていてすべって転び、近くにあったいすの金具にひざをぶつけ、ひざに深いきずができてしまった。



もしけがをしてしまったら…



できそうなときは、このような応急処置をしましょう。もちろん、難しい場合は無理せずすぐ保健室に相談してくださいね。