

# ほけんだより

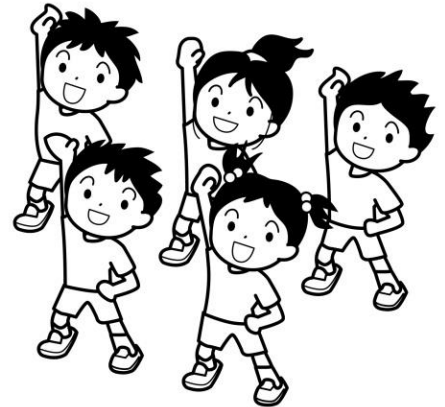
森の里小学校 保健室  
平成29年9月20日

9月の保健目標  
けがに気を付けよう！

2学期が始まって3週間がたちました。  
今、森の里小学校では、運動会に向け、朝から応援練習の  
元気な声が響いています。また、鼓笛隊やソーラン節、鳴子、  
リレーの練習などみんな一生けん命にとりくんでいる姿を  
見て感心しています。

今年は涼しい日が多いですが、急に暑くなる日もあります。  
気温差が激しいので、体調を崩しやすいです。また、連日の  
運動会の練習で、疲れがでている人が多く見受けられます。  
早めに寝て、ゆっくり休むように心がけましょう。

運動会当日も、みんなが元気に活やくしている姿を楽しみにしています。



## 運動会の練習が続きます！

運動会の練習の時期になると、けがをする人や、体調をくずす人がふえてしまいます。  
具合が悪くなって保健室に来室した人に、生活を聞いてみると、朝ごはんを食べていなかったり、  
寝る時間が遅かったり、水筒をわすれて水分をとっていなかったりする人が多いです。  
もう一度、自分の生活を振り返ってみましょうね！



こまめに、  
すいぶんを  
とっているかな？



はやめに、  
ねているかな？



じゅんびうんどう・  
せいりうんどうを  
しっかりやっている  
かな？



ごはんは、しっかり  
たべているかな？



てあし  
手や足のつめは  
きっているかな？



じぶんのあし  
足の  
あしたつを、  
はいている  
かな？



# 身長・体重をはかりました！

全学年、身長・体重をはかりおわりました。4月から大体みんな2、3センチ伸びていました。中には、6センチも伸びている人もいました。でも、人の成長は、人それぞれです。たくさん伸びていた人も、少ししか伸びていなかった人も、一人ひとり自分のペースで成長していきますから安心してください。自分だけの体の成長を楽しんでくださいね。



# 保健指導をおこないました！

☆各学年、身体計測の前に保健指導を行いました☆

## 1年生：「手はきれいかな？」

魔法のクリームをつけて、手を洗い、そしてふしぎな魔法の箱の中に手を入れると、洗えていないところが白く光るという、手洗い実験をしました。とくに「つめ」「手の甲」「手首」のあたりがよく洗えていないことがわかりました。

保健指導後は、一生懸命に石けんをつけて手を洗う姿をよく見かけます。これからもわすれずに、しっかり洗いましょうね。



1年：手洗いの様子

## 2年生：「うんちの話」

食べたものが、どのようにしてうんちになるのか学びました。内臓エプロンからとびだした小腸の長さが5、6メートルもあって、びっくりするみんな。口から食べたものは、長〜い旅をしてりっばなうんちになることがわかりました。

また、前日の生活や食べたもので、出るうんちが違うことも知りましたね。野菜などバランスよく食べて毎朝、りっばな「バナナうんち」を出しましょうね！「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」・「朝うんち」です！



2年：「小腸の長さは？」

## 3年生「頭は大事！」

今年も「もりぞうくん」が登場し、頭の中はどうなっているか学びました。人間の脳はスーパーコンピューターですごい働きをしていること、そして脳は「軟膜」「くも膜」「硬膜」「頭蓋骨」「髪の毛」と何重にも守られているけれど、「とうふ」みたいにやわらかいものであることを学びました。

日頃から大事にすることはもちろん、特に、災害のときや、自転車に乗る時は、必ずヘルメットをかぶり、頭を守りましょうね。



3年：もりぞうくん

## 4年生「姿勢をよくしよう」

授業中、こんな人はいませんか？と「ほおづえ」「猫背」「船こぎ」「ふんぞり返り」「机と顔が近い」の絵を見せると、「はい、います」と正直に答えるみんな。日頃の姿勢を振り返ることができました。

普段何気なくやっていますが、よくない姿勢を続けると、内臓や筋肉、神経、脳などいろいろなところに悪い影響があることを学びました。

「グー」「チョキ」「パー」でいい姿勢を保ちましょう！



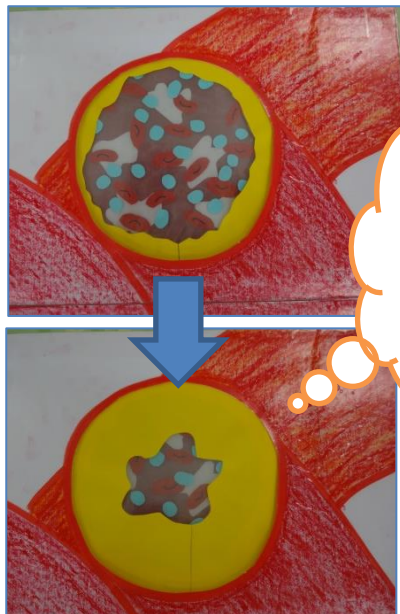
4年：良い姿勢の時(左)とほおづえをついている時(右)の背骨の様子

## 5年生「生活習慣病の予防」

「生活習慣病」を予防するには、「食事」「運動」「睡眠」が大切だということを学びました。

甘いもの、油っこいもの、しょっぱいものを食べ過ぎる生活を長い間続けていると、将来「生活習慣病」になりやすくなります。みんなが大好きな、からあげや焼肉、アイスクリーム、ハンバーガーにフライドポテトなど、とてもおいしいですが、食べるひんどの量を考えましょう。

5年生は、休み時間などによく外で遊んでいる姿を見かけます。その調子でたくさん体を動かしましょう！今のうちから規則正しい生活習慣を身につけましょうね。



油っこいものばかり食べていると…。

5年：血管の様子(動脈硬化)

## 6年生「たばこの害」

「たばこ」の中には、有害物質が200種類以上入っていて、「主流煙」より「副流煙」に有害物質が多く含まれていることを学びました。また、早い年齢で吸えば吸うほど害が大きく、子どもが吸うと悪い影響が多く出ることを学びましたね。もし、近くで吸っている人がいたら、その場を離れるようにしましょう。

最近、「受動喫煙」がニュースでも度々、話題になっていますが、神奈川県では受動喫煙防止条例が2010年4月1日に施行されています。受動喫煙の防止を目的とする条例として、全国の地方公共団体で初です！神奈川県で育て、みんなは幸せですね！！



☆予告☆10月3日(火)～13日(金)は「目の愛護週間」です。

各クラス、保健指導と今年度2回目の視力検査をおこないます！

メガネを持っている人は忘れないようにしてください。よろしくお願いします。



# 「AED」を知っているかな？



「AED」(自動体外式除細動器)とは、危険な不整脈を  
起こした心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに  
もどすための医療機器です。

現在では、一般市民、だれでも使えるようになりました。駅や、  
ショッピングセンター、テーマパークなど、いろいろなところで  
よく見かけるようになりましたね!

「AED」は、音声によってやり方を教えてくれるので、それにしたがっておこなえば、  
その人が、電気ショックが必要かどうか、ちゃんと判断してくれます。「AED」の導入に  
よって、助かる人が増えてきたという素晴らしい機器です。



## どんなに素晴らしい機器があったとしても・・・

でも、どんなに素晴らしい機器があったとしても、その「AED」を  
現場にもっていき、スイッチを入れないとその人は助かりません。  
誰が持っていくますか？それは周りにはいる人たちです。助けたいと思う  
強い気持ち、温かい気持ちがないとその人は助からないのです。

森の里小学校のみなさんも、もし、倒れている人や困っている人がいたら、  
すぐに助けてあげられる、そういう人になってほしいと願います。



## 「AED」は森の里小学校のどこにある？

→職員室の廊下側のたなの上にあります！

ここに  
あるよ！



いつ何が起るかわかりませんので、「AED」の場所をおぼえて  
おきましょう！学校のほかにも、近所には、どこにあるかおうちの  
人とも確認しておきましょうね。もしもの時に、役に立ちます！

