

ほけんだより

森の里小学校保健室
令和元年9月26日

9月の保健目標
けがに気をつけよう！

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。鼓笛隊やソーラン節、ダンス、リレーの練習なども一生けん命にとりくんでいる姿に毎日感心させられます。

連日の運動会の練習で、疲れがでている人もちらほら出ています。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。



運動会当日を元気に迎えるために・・・

毎年、運動会の練習の時期になると、けがをする人や、体調をくずす人が増えます。もう一度、自分の生活を振り返ってみましょう！そして、運動会当日を元気に迎えましょう！



はやめに、
ねているかな？



ごはんは、
しっかり
たべているかな？



こまめに、
すいぶんを
とっているかな？



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？



てあし
手や足のつめは
きっているかな？



じぶんの足にあつた
くつを、はいてい
るかな？



全部に〇が
ついたらかな？でき
ていなかったところは、
けがや、
体調不良につながります
ので、すぐに見直しまし
ょうね！

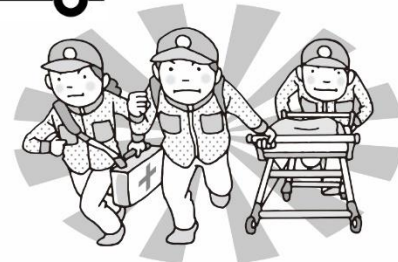


「AED」を知っているかな？



「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。

「AED」は、音声によってやり方を教えてくれるので、それに
従えば、その人に電気ショックが必要かどうかもちんちんと判断して
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。



「AED」は森の里小学校のどこにある？

ここに
あるよ！



いつ何が起こるか
わからないので、
「AED」の場所を覚
えておきましょう！
もしもの時に役に
立ちます。

⇒職員室の廊下側のたなの上にあります！

ここに
あるよ！



⇒運動場にも設置されます！

2019年10月1日より使用できます！

運動場から上庭に行くスロープ側の体育館の壁に設置されます。

※箱を開けると、「緊急です！」と周りの人に知らせるために大きなサイレンが
なるようになっています。

どんなに素晴らしい機器があっても…

どんなに素晴らしい機器があっても、その「AED」を現場に
持っていき、スイッチを入れないとその人は助かりません。

誰が持っていきますか？それは、周りにいる人たちです。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。あなたにできること、考えてみましょう。

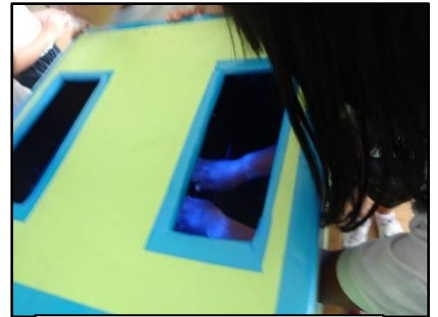


ほけんしどう 保健指導をおこないました！

★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ふ、手洗い実験をしました。「わあ、よごれてる〜」とびっくりした声が響いていました。とくに「つめ」「手の甲」「手首」のあたりがきれいに洗えていないことが分かりました。わすれずにしっかり洗いましょうね！



1年：手洗い実験の様子

2年生：「うんちの話」

口から食べたものは、長〜い旅をしてりっぱなうんちになることを学びました。5mほどある小腸の長さにはびっくりしていましたね！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。野菜などバランスよく食べて毎朝、りっぱな「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」を心がけましょう！



2年：「まだまだ長い小腸」

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、災害の時や、自転車に乗る時は、必ずヘルメットをかぶり、大事な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。スペシャルゲストにも登場してもらい、良い姿勢とよくない姿勢で、風船をふくらませてもらったり、声を出してもらったりしました。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、そして心にもよく影響があることを学びました。



4年：姿勢の実験の様子

★予告★10月1日(火)～11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。よろしくお願ひします。



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、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、食べるひんどや量を考えましょう。

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て、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。



あぶら
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「ストレスとうまくつきあおう！」

普段、保健室でも「ストレスたまる～」とつぶやいている人を見かけます。ストレス社会に生きるみんなは、うまくストレスとつきあっていかなければなりません。

みんなの中には、ストレスのタンクがあって、イライラした気持ちをためておくと、ストレスのタンクの中にどんどんストレスがたまっていきます。それがいっぱいになり、あふれ出してしまうと、心や体にいろいろな悪影響を及ぼしてしまいます。

毎日いろいろなことがありますね。でも、自分の周りで起きている出来事も、自分がどう考えるかで最終的な結果は変わってきます。良い方向に考えられるようになるといいですね。

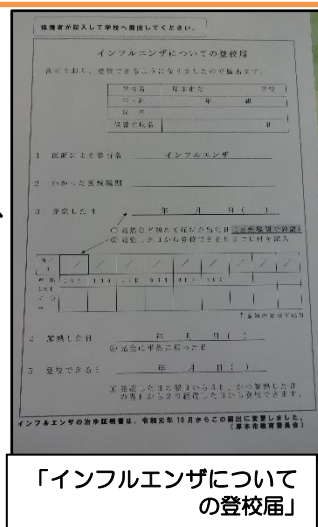
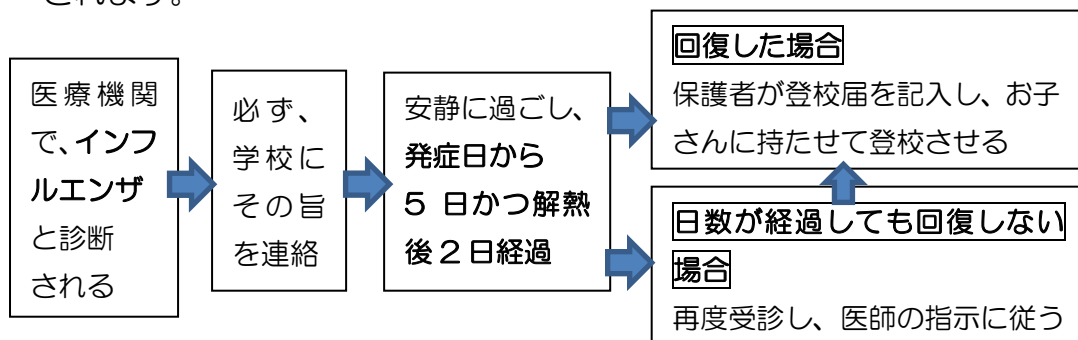
また、うまくストレスが解消できるように好きなことを普段から見つけること、そして誰かに話すことが大切です。周りのお友だち、先生にも話してみてください。保健室にもぜひ話に来てくださいね！



【おうちの方へ】

インフルエンザに伴う治癒証明書の変更について

今まで厚木市では、インフルエンザにかかり、出席停止になった場合、医師が記載した治癒証明書を提出し、再登校することになっていましたが、10月より保護者が記入する「インフルエンザについての登校届」に変更されます。



※登校届は、医療機関に置いてありますが、受け取れなかった場合は、学校までお申し出ください。
 ※インフルエンザ以外の感染症につきましては、今まで通り治癒証明書での対応になります。
 (詳細は、配付済の別紙「インフルエンザに伴う治癒証明書の変更について」をご覧ください)

健康手帳の配付について

視力検査終了後に、健康手帳をご家庭に配付いたします。身長・体重・視力の結果をご確認の上、押印し、また学校までお戻しください。よろしくお願いいたします。