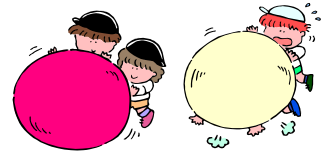


# ほけんだより



太田市立蕪川小学校 9月号

長い夏休みも終わり2学期がスタートしました。9月とはいえ残暑がきびしく、まだまだ暑い日が続きます。毎日の生活リズムを早く取り戻し、元気に登校できるようにしましょう。また、これから毎日運動会の練習が始まります。十分な睡眠、バランスのよい食事を摂り体調を整えましょう。

## 9月9日は救急の日

運動会の練習が始まると、転んですりむく人等で保健室に来る人が増えてきます。

けがをして来室した子ども達に「ハンカチある？」と聞くと「教室にある」と言う人が多く、ハンカチ、ハナガミを身につけていない人がたくさんいます。なかには、「もってない」と答える児童がいます。

けがの手当てには、まずハンカチ、ハナガミが必要です。体育着に着替えたらハンカチ、ハナガミが入っているかチェックをし、ハンカチ、ハナガミは、いつも身につけるようにしましょう。

応急処置の基本は、「安静にする」「冷やす」「圧迫する」「心臓より高い位置に保つ」です。保健室に来るときは、必ず担任の先生に話をしてから来てください。

けがの手当てをおぼえておきましょう。

すりきず・きりきず

水道の水で洗って、きず口の汚れをおとす。

鼻血

血がのどに流れないように下を向き、小鼻を指でおさえる。

ねんざ・つきゆび

氷水などで冷やす。痛みやはれがひけないようなら病院でみていただく

## 2学期身体測定

9月2日(木) 全学年

- ・体育着(半袖・短パン)忘れないで持ってきてください。
- ・髪の中の長い児童は、頭の上でしぼらないようお願いします。



## 子どもたちの生活リズムはもどっていますか？

### 《ポイント》

#### 1 早起きをしよう！

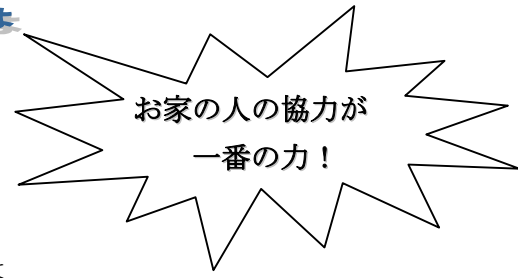
まずは早起きです。朝早く起きることで夜は早くから眠くなり、早寝することができます。

#### 2 朝ご飯をしっかりとうろう！

目覚めのリズムにスイッチを入れるのが、朝ごはんです。脳に栄養をあたえて日中のリズムを作ります。

#### 3 たっぷり睡眠時間をとろう！

睡眠が十分だと、朝すっきり目覚められます。また、睡眠は、心身の成長を修復し、促進させるので疲れも残りにくくなります。



8月26日（木）小児科医 内海裕美先生の「子どものこころの育ちを支えるために大人がすべきこと」と題して講演がありました。日本の子どもたちは、睡眠不足、個食、孤食、遊ばない、遊べない子どもになってきている。子どもたちを、夜型の大人社会に巻き込んでいることや、メディア漬けの生活が妨げている。

**子どもが育つために必要なことは、「睡眠と食事と遊び（学び）、そして、愛されているという実感です。」とおっしゃっていました。**

### 運動会の練習がはじまります。



けがをしないで本番を迎えられるように、気をつけましょう！

- ・ 夜は早めに寝て、睡眠をたっぷりとりましょう！
- ・ 朝ごはん、給食はしっかり食べましょう！
- ・ つめは短く切っておきましょう！
- ・ 長い髪はたばねましょう！
- ・ 足にあった、はきなれたくつをはき、くつひもをしっかりむすびましょう！
- ・ 準備運動をしっかりしましょう！
- ・ こまめに水分をとりましょう！

9月の生活調べは 9月 8日（水）です。

朝ご飯をしっかり食べ、よい生活リズムを守り、登校できるようにしましょう。歯磨き、ハンカチ、ティッシュも忘れないようにしましょう。