

# ほけんだより



イラスト引用元：「健」2023年9月号

No.10

2023/9/11

池田小学校 保健室

朝夕は少しずつすずしくなり、秋の訪れを感じますが、日中はまだまだ暑いですね。寒暖差のある季節の変わり目はかぜなど体調をくずしやすいです。その日の気温や体調に合わせた服装を心がけましょう。今週から3～6年生は陸上練習がはじまりますね！けがの防止のためにも自分の本来の力を十分発揮するためにも、すいみんと栄ようをしっかりとってきてくださいね☆



すずしくなって外遊びができる日が増えたり、陸上練習がはじまったりすると、けがをしてしまうこともあるかもしれません。けがをしたときの基本の手当て「RICE処置」を知っておいてください！保健室前の掲示板上でもけがの手当てをお知らせしているのでぜひ見てくださいね(\*^~\*)

## R est

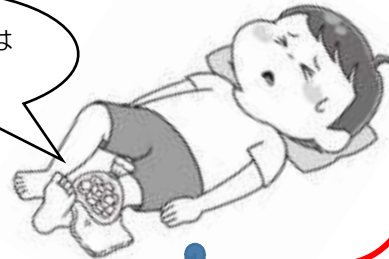
(あんせいにする)



無理に動かさない！

## I ce (ひややす)

20～30分は冷やそう！



### おうきゅうしょち きほん ライスしょち 応急処置の基本：RICE処置

## C ompression

(あっぱくする)



はれがひどくなるのを防ぐよ！

## E levation

(しんぞうより上にあげる)



～今月の保健目標～

## 生活リズムをととのえよう！

2学期には陸上記録会、音楽会、学習発表会、遠足などなどたくさんの行事があります！

生活リズムをととのえて、万全の体調で楽しめるようにしましょう♪

夏休み生活チェックにかいてくれた2学期の目標や身体測定時にした保健指導を紹介します！

たくさんごはんを食べていっぱいねる！

いっぱいわらってすごしたいです！

いろんなことにチャレンジして、生活リズムをよりよく整えていきたいです。

読書や音楽を聞く時間を増やして、メディアの時間をへらしていきたいです。



すてきなめあてがたくさん☆意識して2学期を思いっきり楽しもう～！！



### 「朝ごはんをめざましスイッチオン！」(1・2年)

朝のねむねむモードから元気モードに切り替えるためには朝ごはんを食べて、頭・体・お腹の3つのめざましスイッチを押すことが大切です。それぞれのスイッチを押すのにおすすめの食材を勉強しました。バランスよく朝ごはんを食べて1日を元気に過ごそう！

### 「すいみんの後わりと早ねのコツ」(3・4年)

すいみんには成長ホルモンを出す、記憶を整理する、心をつっきりさせる、免疫力を高める4つの役割があります。しっかりすいみん時間をとるために、朝日光をあびる、昼間に体を動かす、ねる前のスマホ・ゲームは控えるという3つのコツを実践してみましよう！！



### 「メディアとの上手な付き合い方」(5・6年)

ネット依存症が心身や生活にどんな影響をおよぼすか考えました。最近問題になっている急性内斜視やヘッドホン難聴についても取り上げました。依存度チェックをしたり、マイメディアルールを考えたりなどし、メディアとの付き合い方を振り返ることができましたね。

