

ほけんだより 9月

令和6年9月6日 万江小学校保健室 文責：緒方 理沙 No.6

2学期がスタートしました！夏休み中は、心も体もリフレッシュできましたか？2学期を毎日、楽しく過ごすためには、規則正しい生活をして、体の調子を整えることが大切です。下のチェック表で自分の生活を見つめ直してみましょう。出来ていないところは、2学期の目標として取り組んでみましょう！



きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

- できているところは、○をつけましょう。
- 早めに休んで、夜ぐっすり寝た
 - 朝ごはんを食べた
 - ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
 - 外遊びやスポーツをした
 - おやつを食べすぎなかった（おやつを食べても夜ごはんをきちんと食べられたら○）
 - 朝・夜の歯みがきをした

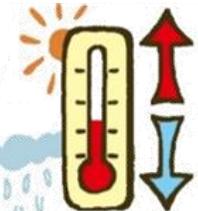
「秋バテ」に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは「秋バテ」かもしれません。



秋バテの原因は？

秋は、朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。



夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものの摂りすぎなど）も関係しているといわれています。



秋バテ対策 ~自律神経を整えよう~

- お風呂にゆっくりつかる
- あたたかいものや、栄養バランスのよい食事をする
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



9月のほけんもくひょう

きゅうきゅうしよち 救急処置をおぼえよう！



備えや確認はふだんから



1923年9月1日に発生した関東大震災という地震の経験を踏まえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、9月1日は「防災の日」に決まりました。もしものときのために、必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？食料の期限切れなどはありませんか？地震は、いつ、どこで、どのような状況で起きるか分からないからこそ、日頃から準備し、点検しておくことが大切です。

熊本県 防災ハンドブック HP より 「備えて安心非常持出品と備蓄品」



QRコードを読み取って 必要なものをみてみよう



自分でできる応急手当 しってる？てあてのしかた

はな血 すわって、小鼻をつまむ すりぎず 水道の水で洗い流す



あし すこ 足のつり 少しずつのばす



ゆび うご つき指 動かさないと冷やす



運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝食をしっかり食べておく
無理をせず 休む
十分な睡眠をとっておく
こまめに水分を補給する
ウオーミングアップとクールダウンを行う
実施前後に 具合が悪いときは 無理をせず 休む

保護者のみなさまへ

長い夏休みが終わり、学校が始まりました。新しい活動を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりなことがある子もいることと思います。もし、お子様が「学校に行きたくない・・・」「今日は休みたい・・・」など心や体の不調を訴えることがありましたら、ぜひ学校へ相談いただければと思います。子供たちが心も体も元気に過ごせるように、一緒に見守りたいと思います。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

