



令和3年9月1日(水)

御船町立滝尾小学校

保健室 酒井

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期のスタートです。みなさんは、夏休みをどのように過ごしていましたか？ 昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、思うように外出することができなかったのではないのでしょうか。

しかし、2学期は、みなさんが楽しみにしている見学旅行や集団宿泊、修学旅行などの行事がたくさんあります。健康で充実した2学期になるように、感染症予防をしっかりと行いながら、勉強・運動もしっかりがんばりましょう。

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

9月1日(水)から9月15日(水)は、「くまもと 早ね・早おき ウィーク」です。これは、みなさんが、健康な生活をおくるために、早ね・早おきをすることや朝ご飯をしっかり食べること、メディアとの付き合い方を改善すること等を特にがんばる期間です。滝尾小学校でもいきいきウィークの期間中に、たきおっこいきいき大作戦があります。午後10時前に寝ることや、メディアについてのお家でのルールをしっかりと守ること、毎日必ず朝ご飯を食べること等、何か一つ必ず守る目標を決めて、挑戦してみましょう。



先生たちはいつも「早ね・早おきをしなさい」と言うけれど、「早ね・早おき」はどうしてそんなに大事なの??

早ね・早おきをするとう体に良いことがたくさんあります。

①脳の疲れをとる

すいみん中の脳は、情報を整理することと、特に活動せずに休養することをくり返して疲れをとっています。

②記憶を脳に残す

勉強した内容や遊んだことなど、様々な情報を整理して「記憶」として脳に残します。

③体の疲れをとる

すいみん中は体の力が抜けた状態になり、疲れをとるとともに病気に対する抵抗力を高めます。

④体が成長する

すいみん中に成長ホルモンがたくさん出て、骨が成長したり、筋肉が強くなったりします。



いつも備えを～防災の日～

9月1日は「防災の日」です。近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。学校でも突然の災害を想定し、定期的な避難訓練や防災設備点検等、態勢を整えていますが、いつ・どこで起きるか予測できないからこそ、日ごろからのできる限りの備えが大切です。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



家族会議



ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日 防災の日

9月の保健目標「けがを防ごう」

9月の保健目標は「けがを防ごう」です。みなさんは、けがを防ぐための行動ができていますか？ 私は滝尾小学校に来て、「けがをして保健室に来る人が多いな」と感じていました。1学期は、擦り傷などの軽いけがだけではなく、病院に行かなければならないような大きなけがをした人もいます。

けがをしないようにするためには、「危険の予測」と「危険を回避する力」が必要です。「雨の日の廊下で走ったら、滑って転んでしまう」「ドアの近くで遊んだら、足がレールにひっかかるかもしれない」など、場所とけがをする原因を関連づけて考えられると良いですね。

また、1学期は友達とふざけ合っていたり、遊んだりしていたら友達にけがをさせたしまったという事故も多かったです。自分を守ることはもちろんですが、友達が危険な遊びをしていたら注意して、友達も守れるようになると良いですね！

どちらが正しい？

救急処置ミニクイズ

- A** ころんですりむいたときは…？
- ①水道の水できずを洗い流す
 - ②きずにすぐばんそうこうをはる



- B** つきゆびをしたときは…？
- ①あたためて引っぱる
 - ②冷やして動かさないようにする

- C** 頭に「こぶ」ができたときは…？
- ①冷たいタオルをあてる
 - ②あたたかいタオルをあてる



- D** 足がつってしまったときは…？
- ①冷やしながら強めにたたく
 - ②あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)