

ほけんだより 9月

令和6年8月29日 志木第二小学校 ほけんしつ

なが なつやす お がっき はじ なつやす ちゅう きそくただ
長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。夏休み中は、規則正しい生活を続けられたでしょうか。まだまだ暑い日々ですが、2学期は運動会もありますので、健康な身体を作っていきましょう。今月の保健目標は「規則正しい生活をしよう」です。規則正しい生活とは何だと思いますか。自分の生活を振り返りながら考えてみましょう。



きそくただ せいかつ よい
規則正しい生活とは、「バランスの良い食事」「適度な運動」「睡眠の時間と質」などが、挙げられます。気温が高く外で遊べない日もあり、運動不足になってしまいがちです。そんな日はお家でストレッチをするなど、できることを考えてみるといいですね。

朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

生活リズムがズレてしまった？

もともとないどけい じかん せいかつ
元々体内時計は25時間。生活リズムはすれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よくねむれていないのかも？

ねむ まえ み
眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



体質や病気が原因のことも

せいかつ みなお うま
生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になる人は保健室でも相談に乗りますよ。

8・9月 保健の予定

※水泳学習の関係で1・2年生の

日程を変更しました。

日にち	内容	該当学年
8月30日(金)	発育測定	5・6年生
9月3日(火)	発育測定	たんぼぼ・3・4年生
9月4日(水)	発育測定	1・2年生



こんかい はついくそくてい つめ あわ おこな
今回の発育測定では、アタマジラミと爪のチェックも併せて行います。前日までに爪を切りましょう。ポイントは、手のひらを上にしたときに指から爪が見えない程度が適切です。



鼻血が出た!! その対処は…?

もしも鼻血が出てきたら、

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる

OK!



これはNG!



× 上を向く

ち い なが
血がのどや胃に流れて吐き気や、咳の原因に。

× ティッシュを詰める
鼻の中を傷つけてしまうかも。



× 首をたたく、冷やす

止血の効果はありません。

がっき まいにち はなぢ らいしつ がっこうがい はなぢ
1学期は、毎日のように鼻血での来室がありました。学校以外でも鼻血が出ることもあると思います。学校外では保健室に来れませんね。対処方法を知っていると、少し安心だと思います。