



ほけんだより



令和 4年 9月 1日
東久留米市立第二小学校
校長 澤井 康郎
保健室 牧野 由美子

9月の目標

生活のリズムをととのえよう

夏休みが終わりました。感染症も心配される中での2学期のスタートですが、また子供たちの元気な顔を見ることができてうれしく思います。長期の休み中は生活のリズムが崩れやすくなります。早めに生活のリズムをととのえて、元気に2学期のスタートをきりましょう。

あれ? どうして元気が出ないのかな?

その1

いつまで寝ているの? 早く起きなさい!

起きてすぐなのに、体がだるいなあ

どうして元気が出ないのかな?

前夜の夜——

まだまだ寝ないぞー

夜ふかししていたからだ!

夏 休みに生活のリズムがくずれた人は、まずは早起きから始めてみよう。

その2

外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...

どうして元気が出ないのかな?

その日の朝——

食べなくてもいいや

食欲がない...

朝ごはんを食べていなかったからだ!

朝 ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。

その3

ずっと遊んでいたから、クラクラしてきた

どうして元気が出ないのかな?

遊んでいるとき——

時間がもったいない!

もっと遊ぶぞー

休憩していなかったからだ!

ク ラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。

休みモードから 学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝 10 分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る

8. 9月の保健行事

9月 5日(月)	6年生	身長体重計測
6日(火)	5年生	身長体重計測
7日(水)	4年生	身長体重計測
8日(木)	3年生	身長体重計測
9日(金)	2年生	身長体重計測
12日(月)	1年生	身長体重計測



※身体計測のときは、体操着を忘れずに持ってきてください。髪の毛が長い人は、当日頭の上の位置で髪を結ばないよう気を付けてください。

※計測後、肥満度の記入が終わり次第「健康カード」を配布します。結果をお家の人とみてください。表紙に健康目標をきめていない人は、記入をしましょう。

※状況により、急な変更がある場合があります。その際は連絡します。

夏の肌トラブル研究所



そと ちようじ かん
あそ 遊んでいたら
はだ ま 肌が真っ赤になった!?

それは **日焼け** じゃ!

たいよう ひかり みく し がいせん
太陽の光に含まれる紫外線によ
て皮膚が刺激を受けて起こります。

日焼けは「やけど」と
同じ状態。ひどい場合は
水ぶくれになることも。



日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!
流水や濡れタオル
を使ってみよう。
クリームを塗って
保湿することも忘れずに。



くさ ち 草の多いところで
あそ 遊んでいたらチクツ!

それは **虫刺され** じゃ!

ち ず しゅうせい のある虫 (蚊、ブヨ、
ダニなど) や、毒を持った虫 (ハチ、
毛虫、ムカデなど) が原因。刺され
たところから虫の唾液や毒が皮膚に
入り、炎症が起きます。



虫に刺されたら...

こすらず流水で
よく洗おう!

かゆみや腫れがひどいとき、
気分が悪いときは、
すぐ病院で受診を。



くび 首のまわりやひざの裏が
かゆくてしょうがない!?

それは **あせも** じゃ!



ひじやひざの裏、首な
ど、汗のたまりやすいと
ころで汗腺 (汗の出口)
がつまって起きます。

かきむしると、とびひになってし
まいます。



あせもになったら...

かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたり
シャワーを浴びる
など、肌を清潔に
保とう。

