

ほけんだより9月

令和4年9月6日
木下小学校 保健室



夏休みが終わって、さあ9月！今週からは身体測定をしたり、運動会練習も始まったり、急に学校モードに変わります。皆さんどんな気分でしょうか？

この勢いに乗って、気持ちよくスタートできた子もいるし、この勢いになんとなく圧倒されて、気持ちが不安定になってしまう子もいると思います。

でも大丈夫です！！

少しずつ暑さも落ちついてきて、過ごしやすくなります。朝起きたら、太陽の光をたっぷり浴びて、幸せホルモンをたくさん出しましょう。おうちの中でも気持ちのよい挨拶をして、しっかり朝食をとって登校しましょう。

9月の保健目標

けがの予防をしよう

気をつけて！ ケガするカモ！？



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

ポイントは...!



- ① 物を正しく使う
- ② ルールを守る
- ③ まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。



～運動会練習が始まります～

今年の夏も猛暑だったことから、家の中で過ごすことも多かったのではないかと思います。学校でも、教室の中ではエアコンを使いますが運動場ではそうはいきません。体が暑さに慣れるまでに時間がかかることも考えられます。

安全に活動できるようにできることを確認しましょう。

- ① 朝ご飯は必ず食べます。
- ② 健康観察は必ずします。(体調不良の時は勇気をもって休養します)
- ③ 移動しても水分補給がしやすいように水筒を持ってきます。
- ④ 汗ふきタオルも忘れずに準備します。
- ⑤ 疲れがとれるようにできるだけ浴槽につかりましょう。
- ⑥ 目が覚めてから、子どもはだいたい14～15時間後くらいに眠くなります。そのタイミングを逃さずに眠ります。(この時間にゲームをしていると寝付きが悪くなります。)
- ⑦ 靴のサイズが合っているか、靴紐があつたら自分で結べるかなども確認します。



9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

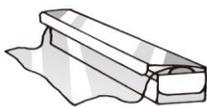
災害時の節水に大活躍!?

キッチンラップ

地 震などの災害が起こると、家庭で水道水が使えなくなることがあります。

備蓄している水は、できる限り飲料用にとっておきたいもの。でも、飲む以外にも、水が必要な機会はたくさんあります。

そんなときに活躍するのが「キッチンラップ」。アイデア次第で節水できる、便利アイテムなのです。



災害時の使い方

- ◎ 食器に敷いて食事をする
➡ 食器を洗わなくてよい
- ◎ 手に巻きつけて手袋代わりにする
➡ 手が汚れないので、手を洗わなくてよい

防災グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。



覚えておいてください。

- ・木下小学校のAEDは、体育館の入り口にあります。
 - ・学区の公衆電話は、木下駅・木下南ファミリーマート・市役所・千葉県水道局木下取水場近く(竹袋)にあるようです。
- ※もしも携帯電話が使えなくなった時に対応できるように、一度お子さんと一緒にかける練習も大切かもしれませんね。

学校に子どもたちが戻ってきました！！

9月1日。いつものように昇降口前に並ぶ子どもたちの顔からは、いつもと違うそれぞれの表情がうかがえました。うれしそうな顔、なんとなく気恥ずかしそうな顔、自信満々な顔、心配そうな顔や、不安げな顔など。子どもの頃の私は、毎年この日「宿題が終わらなかったことがどうか先生にばれませんにように…」と祈りながら過ごしていたことを思い出します。

2学期は、運動会や合唱祭、校外学習などもあります。どの子にとっても「自分で納得のいく参加。」ができればよいなあと思っています。

以前に、理由があって何年か救護席から運動会を見ていた子がいました。ある年、その子は学年のダンスの時に救護席で衣装を着けていました。その様子を見て私たちは「本当は参加したいんだろうね…」と話していました。ところが、翌年の運動会の時にその子は「去年は運動会に参加できたからよかった。」と話してくれました。

私たち大人は、その子が運動会に参加できて満足していたということに気がついたのは、1年経ってからだったのです。

今の自分の状態と相談をし、なりたい自分と、今できる自分との間で折り合いをつけ、今掲げるゴールを決めて実行する。周りとの比較ではなく、自分の価値観をしっかりとって、その成果に自分で満足できる。小学生なのにすごいなあと思いました。

木下小学校の子どもたちにも、是非そんな参加の仕方をしてもらえたらと願います。そのためにできるサポートができれば幸せです。