

ほけんだより 9月

平成27年9月17日
 尼崎市立武庫小学校
 保健室

No.2

季節の変わり目、体調に注意!

2学期が始まってから、5・6年の水泳記録会、夏休み作品展、日曜のフリー参観、金曜は武庫小ランド…行事が続いています。9月に入り、雨が続き、急に涼しくなりました。疲れがあり、気温の変化がありで、体調を崩しやすくなっているようです。

週末には5連休のシルバーウィーク、遊びすぎも注意です。十分な休養、栄養バランスの良い食事、気温にあった服装で、自分の健康を守りましょう!

夏の疲れ、出ていませんか?



最近、「しんどい…」と言って保健室に来る人が多いです。季節の変わり目だからかな?夏の疲れがたまっているのかな?からだもこころも落ち着かない様子です。きちんと正しい生活でからだの調子を、ゆっくりとした時間をとってこころの調子を、整えられるといいですね♪

☆からだもこころも元気に!リフレッシュするためにできること☆



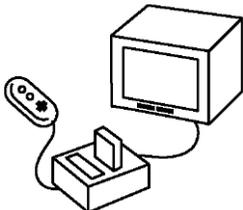
はやね・はやおき



毎朝、朝ごはん

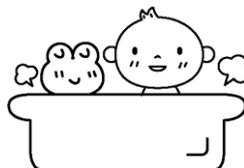


晴れの日にはそとあそび



テレビやゲームは

時間をきめて



ゆっくりお風呂につかる



おうちのひととたくさん話す

つめのはなし

9月のはじめ、身体測定しんたいそくていの時に、各学級かくがっきゅうに「つめのはなし」をしました。

<動物どうぶつのつめと役割やくわり>

「トラ」…えものをつかまえるのに役に立つやくにたつ、かぎづめ

「ウマ」…速く走るはやはしのに役に立つやくにたつ、ひづめ

<人間にんげんのつめと役割やくわり>

「ヒト」…指先ゆびさきをけがから守るまも、物をつかむもののに役に立つやくにたつ、ひらづめ

<つめが長いながと困るこまこと>

- つめが割れるわ
- けがをする(させる)
- バイキンがたまる



<つめを整理ととのするときのポイント>

‘切りすぎない’ こと。

☆手の平てひらから見えない長さなが (けがをしない、させないため)

☆先の白さきしろいところを少し残すこす (指先ゆびさきをけがから守るまもため、巻き爪まづめを予防よぼうするため)

最近さいきんも、つめをのばしたままいっしょに遊あそんでいた友達ともだちをひっかいてけがをさせてしまい、保健室ほけんしつに来た人きがいました。

ちょうどよい長さながにつめを整理ととのして、けがなく清潔せいけつにせるせるようにせましょう。

週しゅうに1回かいは、手も足も、つめの長さながをチェックしよう！

保護者様へ

「つめを切るとき、硬かったり、細かかったりで難しいところは、おうちの人に手伝ってもらいましょう」と児童に伝えています。特に、低学年の児童は自分でつめを切るのは難しいと思いますので、一緒に練習してあげてください。高学年の児童も、切りすぎている児童が何人もいましたので、一度お子様の手足のつめをみてあげてください。よろしくお願いいたします。