9月 ほけんだより

R4.9.1 大府市立神田小学校

今月の目標

「けがを防ごう」

２学期が始まりました。夏休みは楽しくすごせましたか。まだまだ暑い日が続きますが、運動会の練習も始まります。まずは「早寝」。それほど眠くなくてもなるべく早い時間に寝る準備をしましょう。横になって目を閉じているだけでもかまいません。朝も少し余裕をもって起き、しっかり朝食をとり学校を中心とした生活に早く切りかえましょう。

２学期はいろいろな行事があります。元気にすごせるようにしましょう。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える

夜更かしの癖がついている人は早めにリセット

栄養のあるものを摂る

豚肉など ビタミンB_1を多く含む食材がお勧め

暑くて食欲がわかなくてもしっかり食べる

ストレスをためない

自分なりのリラックス法を試してみよう

9月の保健行事

＜身体計測＞

	2日（金）	5日（月）	6日（火）	7日（水）
1限		あすなろ	3の1	
2限	6の1 5の1	6の2	3の2 2の2	1の2 4の2
3限			2の1	4の1 5の2
4限		1の1		2の3

＜第2回　学校保健委員会＞

1　日時　　9月6日（火）13:55分～

2　参加者　5・6年

3　テーマ「いのち・体の大切さ」

4　講師　愛知県助産師会　にこり助産院 磯村知代恵助産師さんにデリケートゾーンや命の育つ課程など、自分の体を自分で守っていくことについてお話を伺います。お楽しみに！

＊身体計測の日は、体操服を持ってきましょう。髪は頭の上でしばらないようにしましょう。

☆上手に靴を選んでいますか?

- □　つま先が５ミリ～１センチあいている。
- □　つま先の部分が広くて、指を動かせる。
- □　足の甲（上のところ）が靴にぴったりついている。
- □　きつすぎたり、ぶかぶかだったりしない。
- □　かかとがしっかりしている

★　けがの予防や足の変形の防止、実力の発揮などから靴選びは大切です。**チェック✔**してみましょう。

☆命を守るＡＥＤ、どこにあるか知っていますか？

体育館・職員室

もしも、誰かが倒れてしまったら、

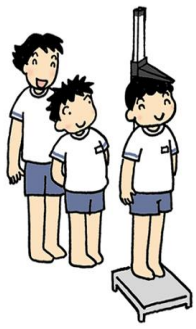
① １１９番通報
② 心肺蘇生（心臓マッサージと人工呼吸）を行います。
③ ＡＥＤを行います。

ＡＥＤは、心臓に電気ショックを与えて正常な状態に戻そうとする医療機器です。校内には、２つあります。学校以外でも、市役所・公民館・医療機関など地域の様々なところに設置されています。
家の近くでは、どこにあるのか確認しておくといいですね。

【おうちの方へ】

●生活リズムカードを行います。

９月１２日（月）～１６日（金）の１週間、学校で点検します。就寝時間や起床時間、メディアの利用時間などについて調べます。生活のリズムを整えると、勉強や運動も集中でき、心も元気になります。就寝時刻の目安は、低学年は 21 時、 高学年は 22 時頃、メディア利用は２時間以内です。お子さんの健やかな成長のため、よい生活リズムが身につきますよう、ご家庭のご協力や声かけなどお願いします。



●スクールカウンセラーの相談日について

９月の相談日は２０日（火）９時３０分～１６時です。この日は１４時～１５時の１枠だけ空いており、あとはキャンセル待ちです。１０月の相談日は１４日（火）９時３０分～１６時です。希望される方は、神田小学校（４６－５１５４）養護教諭（谷澤）までご連絡ください。

●夏休みはみがきがんばりカード

ほとんどの子が「ていねいにみがく」「奥歯のみぞをみがく」などみがき方を工夫しながら、朝夜しっかりできたようで、嬉しく思いました。心温まるコメントや声かけをありがとうございました。中には、朝の歯みがきが習慣付いていない子や、夜時々忘れがちな子もいました。一生の宝物である「よい歯」を守るため、朝夜のはみがきの習慣化、及び丁寧な歯みがきを今後もがんばりましょう。

●夏休み中に、病気の治療や検査が終わった人は、「治療報告書」を担任までご提出をください。

まだの方がありましたら、早急に治療してください。ご協力、よろしくお願いします。

打撲？捻挫？にRICE処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest（安静）

プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice（冷却）

とにかく冷やす！

Compression（圧迫）

しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation（挙上）

心臓よりも高く！