

ほけんだよりが

平成30年9月 日
海田南小学校 保健室



気温が高く、熱中症を心配した夏休みでした。みなさんは、病
気やけがはなく、元気に過ごせましたか？楽しい思い出がたく
さんできましたか？

5年生は、江田島に3泊4日の野外活動に行ってきました。暑
い中、友だちと協力して一生懸命活動している姿に感動しまし
た。

暦の上では秋、2学期がスタートしました。夏休みのリズムか
ら、学校生活のリズムへ、まずは早寝・早起き・朝ごはんから意
識してみましょう。まだまだ暑い日が続きますので、水分補給や
帽子など、熱中症を予防していきましょう。

2学期の保健行事

【身体測定・視力検査】

9月 4日 (火) 4年

9月 6日 (木) 1年

9月10日 (月) 6年

9月12日 (水) たんぽぽ

9月 5日 (水) 3年

9月 7日 (金) 5年

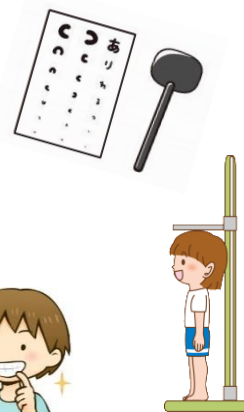
9月11日 (火) 2年

【歯科検診】

9月13日 (木) 4年・5年・たんぽぽ

11月15日 (木) 2年・3年

11月29日 (木) 1年・6年



心の健康

生活状況や環境の変化により、大人も子どもも心身に大きなストレスがかかっています。
今、気をつけたい子どもの様子やストレスの対処方法について紹介します。

子どもの心が揺れるのは自然です。

- ・ちょっとした物音に敏感になる
- ・激しい恐怖感で手が震える
- ・狭い場所に行けない
- ・眠れない
- ・集中力がない
- ・イライラしやすい



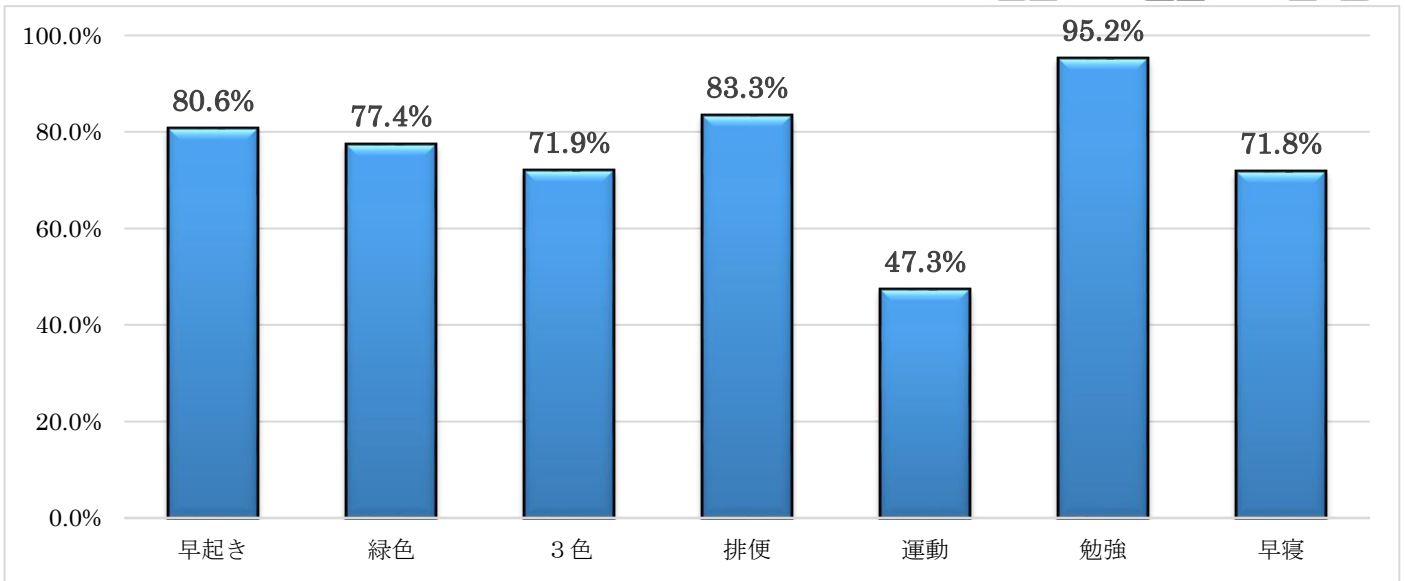
ストレスの対処方法

- ・誰かに相談する
- ・おしゃべりをする
- ・体を動かす
- ・音楽を聴く
- ・お手伝いをする



※何か心配なことがありましたら、保健室までご連絡ください。また、スクールカウンセラーの三宅 舞先生にも相談することができます。

生活調べ(第1回)結果発表!



第1回は、6月25日(月)から6月29日(金)の5日間でした。中でも、特に学習面では、学習時間を守って、しっかり勉強している児童がたくさんいました。一方、起きる時刻・寝る時刻がなかなか守れず、目標の達成が難しい児童もいました。子どもの成長に、睡眠は大切です。できるだけ、低学年は9時までに、高学年は10時までに寝るようにしてほしいと思います。また、今年度も、朝食に緑色(野菜や果物)を食べることを目標としています。家庭で意識して取り組んでいく必要がありますので、ご協力よろしくお願ひします。次回の生活調べは、10月の予定です。

【ふりかえりの一部を紹介します】

- 「これは何色?赤色?」と食への関心を持って朝食を食べることができていました。(保護者)
- 外遊びができなかったから、家でできる遊びを考えました。(児童)

9月1日は防災の日、そして9月9日は救急の日です。毎年、防災の日には非常持ち出し袋、救急の日には救急箱という風に、その日には必ず中身をチェックするようにしてはどうでしょうか?使用期限や賞味期限の切れたものはないか、しっかり確認してください。非常食については、賞味期限が切れる前に普通の食事で活用し、食べたらず補充するといったサイクルをくり返していくのが良い備蓄法だと言われています。

非常食は“食べながら備えよう”

●非常持ち出し袋の中身(例)

- 水
- 非常食
- 携帯ラジオ
- マスク
- 懐中電灯
- 救急用品
- タオル 等