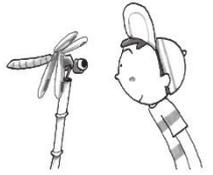


# ほけんだより 9月

第 7 号  
令和2年9月1日  
手打小学校保健室

## 9月の保健目標・・・けがの予防に努めよう

さあ、いよいよ2学期です。みんなの楽しみにしている運動会に向けて、運動会練習も始まります。本番で精一杯力を出し切れるように、けがや熱中症にも気をつけましょね。準備運動・水分補給をしっかりと、運動会練習頑張りましょう。



ちょっとまって！！ けがをする前・けがをしたらどうすればいい？

そうじの時間	休み時間	体育の時間

応急手当の基本 RICEって何?? ~RICEは応急手当の基本の頭文字です~

Rest: 安静にして動かさない

Icing: 痛いところを冷やす

Compression: 押さえる

Elevation: 心臓より高くあげる



## 〈保護者の皆様へ〉

### 1日の生活リズムが変わるこのタイミングをチャンスに！

いよいよ2学期が始まりました。久しぶりの学校で、ちょっと憂鬱そうなお子さんもいたのではないのでしょうか。運動会練習も始まり、これからが頑張りどきになると思います。日々暑い中での練習になりますので、毎日元気に過ごすためにも、生活リズムを整えていく必要があります。特に心配される熱中症の予防には

- ① 十分な睡眠（ぐっすり眠る）
- ② 朝ご飯（水分・塩分・栄養補給）



がポイントです。また、子供の心の安定のためにも、毎日の生活リズムを整えることが、とても効果的と言われています。これを機に、再度お子さんと一緒に、就寝・起床時刻や、メディアの時間等確認してみてください。併せて9月3日～7日は生活リズムチェックを行います。ご協力をよろしくお願いいたします。少しずつ、また学校のある生活リズムに慣れていけるといいですね。

#### 朝食には具だくさんの味噌汁か梅干し・バナナを！

具だくさんの味噌汁は、栄養＋水分＋塩分がバランスよくとれるのでお勧めです。また、朝食に梅干しをとると、梅干しに含まれるクエン酸が、体内エネルギーが不足したときに体内脂肪をエネルギーに変える働きをしてくれます。毎朝梅干しを1～2個食べるのもよいでしょう。

また、汗をかくと塩分（ナトリウム）と同時にカリウムが排出されます。「バナナ」はカリウムが豊富なので、朝食に1つプラスするのもお勧めです。熱けいれんも防ぐことができます。



#### （保健室こぼれ話）

8月21日は、欠席の子もいましたが、久しぶりに子供たちの顔を見られた出校日でした。みんな日焼けでこんがり肌になっており、元気に過ごしている様子がうかがえました。「海が気持ちよかった」と嬉しそうに話す子、「宿題がんばった」と達成感のある子、「魚があまりつれなかった…」と少し悲しげな子など様々でしたが、元気そうな子供たちに会えて、ほっと嬉しい気持ちの数時間でした。

今年の夏休みは例年より短く、また楽しいイベントも自粛、自粛…の日々で、我慢の多い夏休みになった子もいたのではないかと思います。まだまだ油断はできませんが、一部報道では、東京・大阪を中心にピークを越えたのでは？と少し希望が見えてきたニュースも目にするようになりました。もう少し先が見えない日が続きそうですが、来年の夏頃には、子供たちも自由に思いっきり楽しめる世の中になって欲しいと願う今日この頃です。

