

のびのび

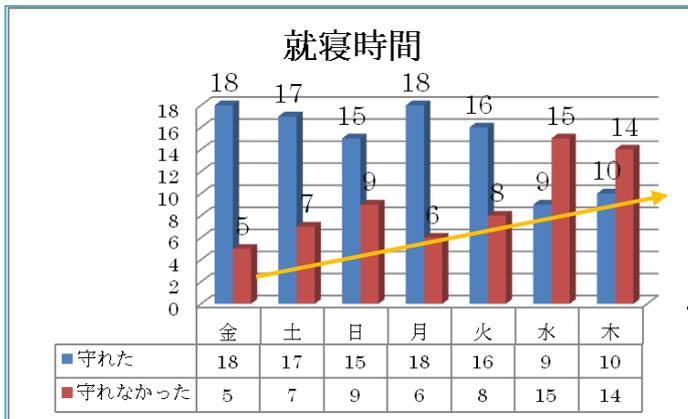


平成 23 年 9 月 15 日(木)
鳥丸小学校 保健室
No. 12

日中はまだまだ夏の名残を感じる日が続いていますが、暦の上では秋です。12日は中秋の名月でしたね。日中の暑さを忘れるような夜の涼やかな風と、満月に照らされた田んぼの稲や山々が、秋の風情を感じさせる素敵な夜でした。子どもたちも、十五夜を楽しんだようですね。

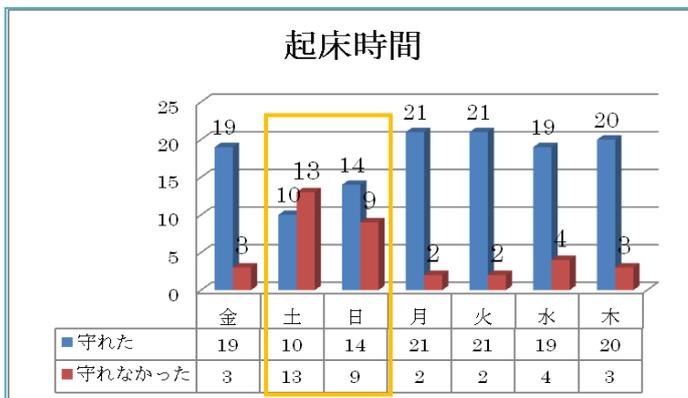
さて、夏休み明けの健康調査及び生活リズムチェックの見届けをありがとうございました。まだまだ生活リズムが整っていない子どもたちもいるようでしたので、ご家庭でも「早ね・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活の定着にご協力をお願いいたします。

生活リズムチェック集計結果 (実施日 9月2日～8日 全校生徒 28名中回収 24名)

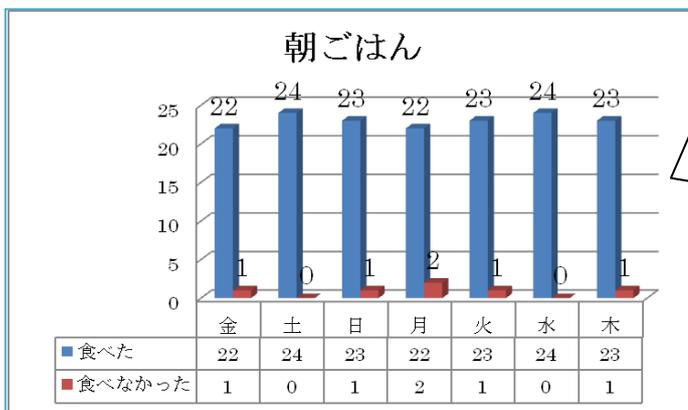


夏休み中の健康調査でも、早ね早起きの生活リズムの崩れていた子どもたちが多かったです。

2学期が始まってからも徐々に就寝時間が守れなくなってきているので、宿題やテレビの視聴時間など、帰宅後の時間の計画的な使い方についてご家庭でも話し合ってみてください。



夏休み明けの土日ということもあり、ゆっくり眠っていた子どもたちが多かったようですね。平日になると、ほとんどの子どもが時間を守って起きているようですが、早く起きても学校にギリギリで登校する子どもが多いように感じます。ゆとりを持って起床し、着替えや朝ごはん、学校の用具確認までして、事故やケガの無いように安全に登校してきてほしいな、と思います。



とても嬉しいことに、ほとんどの子どもたちが朝ごはんを食べる習慣がついてきています♪中には朝食を食べることが苦手という話も聞くのですが、朝ごはんの欠食は午前中の学習の集中力の低下や、体力の低下にも繋がります。体調が整わないとケガの原因にもなりますし、何より子どもたちが思い切り学校を楽しむことが出来ないのはとても残念です。必ず朝ごはんを食べて、元気に登校してほしいです。

運動会の練習も毎日のようにあり子どもたちは頑張っています！合い言葉は「早ね・早起き・朝ごはん」！
毎日の声かけて親子のコミュニケーションもぜひとってください！

※ 項目によって未記入があったため、合計が23名になっているところがあります。

身体計測・視力測定後ミニ保健指導

2日に身体計測と視力測定を実施しました。結果は先日各家庭にお知らせしています。みなさんお子さんの成長を実感されたのではないのでしょうか。

ミニ保健指導は夏休み明けということもあり、規則正しい生活リズムについて考える機会となるように「ホーホーさんとコッコさん」という紙芝居をしました。また、運動会前の練習で暑い中、体を動かす日が続きますので、熱中症の予防や対処の方法など実践を交えて行いました。



熱中症の応急処置

- ①衣服をゆるめて涼しいところに寝かせる。
- ②足を高めにする。
- ③頭・脇の下・足の付け根など、動脈が集中するところを冷やす。
- ④水やスポーツドリンクなどで水分補給をする。

「ホーホーさんとコッコさん」紙芝居

ホーホーさんはいつも朝ごはんを食べないので、学校では元気ができません…。



基本的な生活習慣の形成のために

- 1 十分な睡眠時間を確保しましょう。
- 2 朝食を必ず摂るようにしましょう。
- 3 登下校中・体育の時には必ず帽子をかぶるようにしましょう。
- 4 体育のある日は、なるべく水筒を持参し、熱中症予防に努めましょう。

学校では、こまめな水分補給や休憩をとる等、熱中症の予防に努めています。毎日の基本的な生活習慣の定着が体調を整え、ケガや熱中症の予防に繋がりますので、ご家庭でも、子どもたちの健康管理のためご協力をよろしくお願い致します。

9月の保健目標は、「生活リズムを整え、ケガに気を付けよう」です。

☆9月の掲示板☆

「食事・睡眠・運動・体」の項目のゴムを動かすことで、自分の生活スタイルを振り返ることが出来ます。

休み時間にゴムを動かしている子どもたちの姿がよく見られました。

