

ほけんだより

令和6年 9月号
加賀田小学校 保健室



ながかった夏休みは、どうでしたか？すごく毎日暑かったりしていましたが、元気にすごしていませんか？夏休み中に、生活リズムがくずれてしまった人は、早ね・早起き、朝ごはんを生活リズムを整えるようにしてください。夏休み中に、クーラーのきいている部屋で過ごしていることが多かった人などは、体が暑さになれていないため、何気ないことで熱中症になってしまうかもしれません。水分は多めに持ってきて、こまめに水分補給してください。



太陽の光は、くるってしまった体内時計を修正してくれる働きがあります。朝起きたら太陽の光を浴びてみてください。ただし、体内時計の乱れには個人差があります。1回だけでは効果が出ないこともあるため、しばらく続けてみましょう。

9月の予定

★二計測

身長と体重をはかります。

- 1・2年生・・・4日（水）
- 3・4年生・・・5日（木）
- 5・6年生・・・6日（金）

体操服を忘れないようにしてください。

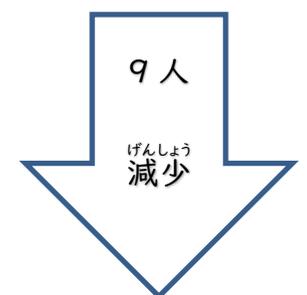
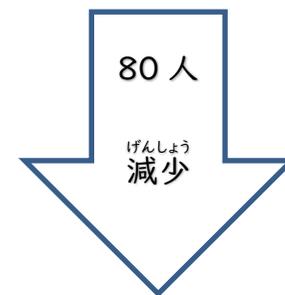
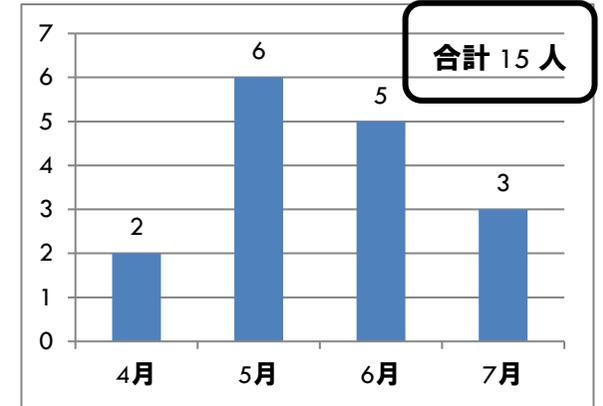
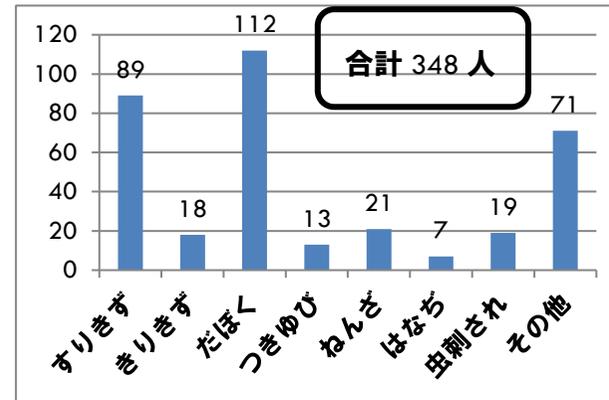
けがに気をつけよう！

～下のグラフは、令和5年度と6年度の1学期のケガの様子を比べたグラフです～

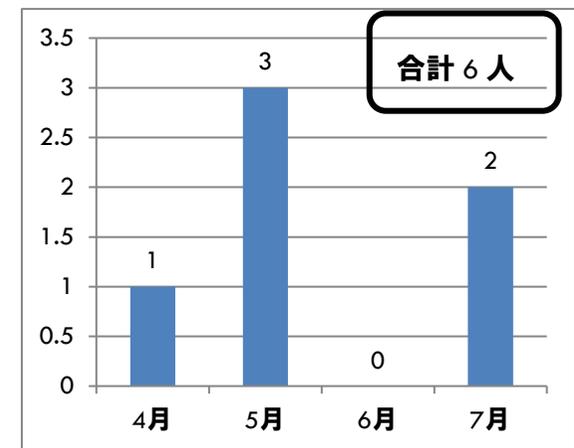
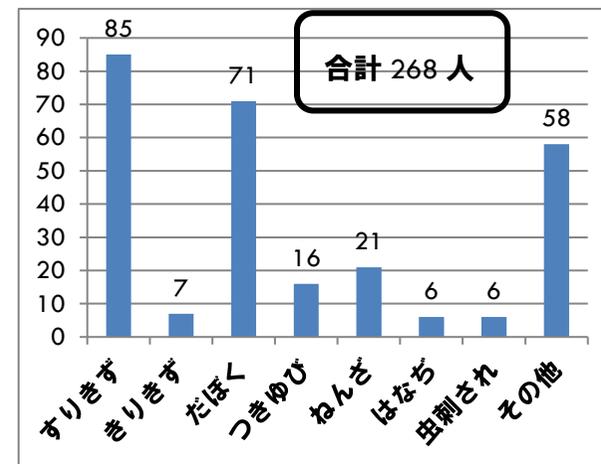
けがの内訳

令和5年度

病院へ行った人数



令和6年度



昨年度は、2学期にケガが増えました。きっと運動会の練習などがあったからかもしれません。夏休みが終わり、毎日の登下校だけでも疲れます。体を休めるようにしましょう。

◆熱中症対策について【お願い】

- 十分な量のお茶を持たせてください。(体育のある日に足らなくなることが多いようです)
- 早寝・早起きを心がけ、十分睡眠をとるようにして下さい。
- 必ず朝食をとるようにお願いします。

そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうに走っていたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、
隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

