

# ほけんだより

## 9月

令和6年9月2日  
高向小 ほけんしつ  
おうちの方と読もう

がつこのか きゅうきゅう ひ  
9月9日は救急の日

### ~2学期が始まりました~

夏休みが終わりました。生活リズムがくずれたまま2学期をおかえている人はいませんか？まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、夏休みモードから学校モードへの切りかえをしましょう。



まだまだ暑いですが、2学期も元気いっぱい過ごしましょうね！



### 9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。1923年9月1日に関東大震災が起きたことに由来しています。



今年の夏休みには、「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表され、おうちで地震の対策や備えについて話しあった人もいます。

自然災害はいつ起きるかわかりません。日頃からおうちの人と防災対策について話しておきましょう。



周りにおうちの人や先生がいなくても自分の身を守るようにしておきましょう。



## 運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？  
爪が長いと自分や人をひっかけたりケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？  
体や脳がエネルギー不足だと思っただよ動かせません。

靴のサイズは合っていますか？  
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



準備運動はしましたか？  
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



前日はよく寝ましたか？  
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



## 「あつい！」にも「さむい！」にも対応できるように

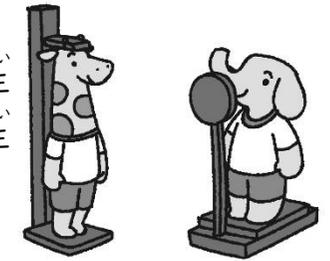
9月に入っても、熱中症対策が欠かせないくらい暑い日が続きます。しかし、夏から秋へと季節が変わる時期なので、昼間は暑くても朝や夕方はすずしい日もあるかもしれません。また、腹痛で保健室に来た人のお話を聞くと、「教室のクーラーの風が寒くて…」と言っている人もいます。暑さや寒さに対応できるように、脱いだり着たりできる服（カーディガンや前開きのパーカーなど）を1枚持ってくると便利です！



### ~2計測を行います~

12日(木)	1時間目:5年生	3時間目:6年生	4時間目:3年生
13日(金)	1時間目:2年生	2時間目:1年生	3時間目:4年生

★2計測は体操服で行います。  
★髪を結ぶ人は、耳より下の位置で結んでください。



## 学校保健委員会の報告

7月22日に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会では、学校3師の先生方にご指導いただきながら、学校と保護者のみなさまで子どもたちの健康づくりを進めるために研究協議しております。今年度の学校保健委員会の内容を一部ご紹介いたします。

### 【学校からの報告】

- (1) 令和6年度 学校保健・体力向上・性教育実施計画
- (2) 令和5年度 学校保健に関する取り組み
- (3) 令和5年度 各指導に関する報告
- (4) 令和5年度 保健室利用状況
- (5) 令和6年度 定期健康診断の結果
- (6) 令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果
- (7) 令和6年度 体力向上実施計画書
- (8) 令和5年度 健康アンケート・Good 入眠 ing の結果



### 【学校3師の先生方からのご指導】子どもの頃から身につけたい健康習慣

今年度は、学校3師の先生方から「子どもの頃から身につけたい健康習慣」というテーマで、それぞれの専門性からご指導いただきました。ぜひご参考にしてください。

#### 学校医 追矢先生 「好ましい排便習慣（便秘解消について）」

①起床後にコップ1杯以上の水分摂取を心がける。

②朝食後に必ずトイレに行く。

便意の有無に関わらず、朝食をとった後必ずトイレに行き、朝の排便を習慣づけましょう。また、リラックスすると、排便しやすくなります。

③毎日30分程度の運動をする。

特に有酸素運動を行うことで血行が良くなり、腸が動きやすくなります。

④食生活を見直す。

・食物繊維を多くとる…穀物（米、そば、パン、オートミール、豆類）には野菜よりも多くの食物繊維が含まれています。ダイエット等で炭水化物を抜くと、便通が悪くなる恐れがあるため避けましょう。また、水溶性食物繊維（海藻や果物、雑穀等に豊富に含まれる）は、ビフィズス菌（腸内を整え、便通を改善する善玉菌）のエサになります。積極的に摂取しましょう。

・発酵食品をとる…ヨーグルトや漬物、納豆などの発酵食品は腸を活発にしてくれます。

#### 学校歯科医 中田先生 「ひみこの歯がいてぜ 硬いものを噛もうよ」

卑弥呼が生きていた弥生時代の食事は、玄米のおこわや乾物、干物、木の実といった硬くて噛みごたえのあるものだったそうです。当時の噛む回数は1食で約4000回と、現代人の約6倍とされています。つまり、硬いものを食べると、自然と噛む回数が多くなるのです。噛むことで以下のような8つの効果が得られます。

<p>ひ</p> <p>肥満予防</p>	<p>み</p> <p>味覚の発達</p>	<p>こ</p> <p>言葉の発音がはっきり</p>	<p>の</p> <p>脳の発達</p>
<p>は</p> <p>歯の病気を防ぐ</p>	<p>が</p> <p>がんの予防</p>	<p>いー</p> <p>胃腸の働きを促進</p>	<p>ぜ</p> <p>全身の体力向上と全力投球</p>

#### 学校薬剤師 近藤先生 「正しいお薬の飲み方」

飲み薬を摂取すると、小腸で吸収、肝臓で処理された後、血流にのって患部に作用します。患部での薬の濃度が重要であるため、飲む回数や量が決められています。

～薬を飲む際に気をつけること～

①量を守る…薬は少なすぎると効かず、多すぎると副作用がでることがあります。

②回数を守る…飲み忘れないことが重要ですが、飲み忘れたからといって一度に2回分を飲むと、副作用が出る可能性があるため避けましょう。

③服用時間（食前・食後等）を守る…薬によっては、服用時間を守らないと効かなかったり、逆に効き目が上がりすぎたりすることがあります。

④鉄剤は緑茶と一緒に飲まない

薬は私たちが健康でいるための体の働きを助けてくれる強い味方です。しかし、その薬も使用方法を間違えると体に悪い影響をもたらします。用法、用量、タイミングを守って服用しましょう。