

9月のほけんだより

令和4年9月1日
新宿区立鶴巻小学校
校長 佐藤 弘明
養護教諭 白戸 泰子

8・9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

よぼう
けがを予防しよう

なつやす あ しゅうかん た
夏休みが明けて1週間が経ちまし
ひさ がっこうせいかつ な
た。久しぶりの学校生活にはもう慣れ
たでしょうか。

が 9月もまだまだ暑い日が続きます。
きそくただ せいかつ たいちよう ととの
規則正しい生活で体調を整えて、
ねっちゅうしょう よぼう
熱中症もけがも予防しましょう。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を開めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がっ
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。

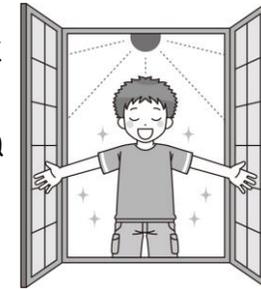


生活習慣について、こんなお話をしました

26日・29日の発育測定時に行った保健指導の内容について、おうちの方にもお知らせします。すべての学年に共通するのは、食事・運動・睡眠と休養のどれもが大切だということ。この機会が、子供たちの生活習慣改善のきっかけに役立てればと思っています。

セロトニン、メラトニン（1・2年）

セロトニンとメラトニンの忍法として、その働きを紹介しました。自律神経を整えて精神を安定させるセロトニンと、睡眠と覚醒のバランスを整えるメラトニン。朝日を浴びたり、規則正しい生活をしたりして忍者を応援すると、“分身の術”で忍法がもっとパワーアップ！！たくさん応援してねと伝えました。



自然治癒力（3・4年）

ちゆレンジャーとして、必ず全員がもっている自然治癒力について紹介しました。自然治癒力を高めるためには、食事、運動、休養・睡眠、そして笑うこと！よい生活習慣で元気に過ごして、たくさん笑って、自然治癒力を高める毎日をごせませすように！



～5年生のおうちの方へ～**脊柱側わん検診を行います**

9月5日に脊柱側わん検診を行います。準備のご協力をよろしくお願い致します。

○検査内容

背中に光をあて、背骨（脊柱）の状態を確認します。X線やレーザー光とは違います。

○事前の準備

- 背骨（脊柱）をすべて撮影するため、髪が肩や首にかかる場合は、高い位置で1つに結ぶようお願いいたします。（おだんごにしてください）
- 靴下の中の湿布やテーピング等は、可能であれば事前に外しておいてください。

検査は靴下を履いたまま行います。



骨の成長とカルシウム貯金（5・6年）

骨の働きの一つに“カルシウム貯金”があります。貯金のチャンスは20歳頃まで。大人になってから骨量を増やすことはできないのです。今のうちにたくさんのカルシウム貯金をしておくことは、将来の骨粗しょう症予防に有効です。そしてもう一つの今しかできないことは、骨を伸ばす＝背を伸ばすこと。カルシウムを摂取するだけでなく、運動も睡眠も大切です。今のチャンスを逃さずに、丈夫な骨でぐんぐん大きくなあれ！

