

ほけんだより



平成28年9月
明石小学校
保健室

9月の保健目標
生活リズムを
ととの
整えよう!

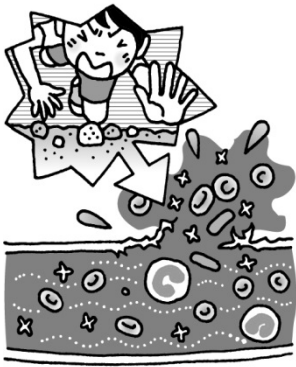
よるにひびく鈴虫のきれいな音色。でも、鈴虫の声は電話を通しては聞こえません。人間の声よりも高い音は、受話器では拾えないからです。機械を通しての体験は、生身での体験には敵わないのですね。
秋は行事がいっぱい。五感をフルに使って、楽しんでください!



ケガってどうやって治っていくの？（すり傷の場合）

からだの働きってすごいよ!

①強くぶつけたり、擦ったりすると、衝撃で血管に傷がついて血が出ます。これがケガをした状態。



②穴があいたところで血が固まり、仮のふたをして、出血が止まります。このふたが、かさぶたです。



③同時に細胞が、侵入してきたばい菌などを掃除します。ケガの部分が痛んだり、腫れたり、発熱したりします。（炎症）



④お掃除が終わってきれいになったら、傷ついた細胞を治す材料が運ばれ、時間をかけて内側から治っていきます。



生活習慣の風車を回して、体と心のスイッチON!

夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みの間に、生活習慣がみだれている人はいませんか？ 朝ごはんを食べなかったり、夜遅くまで起きていると、「体温が上がらず、元気に活動できない」「つかれやすい」「授業中、集中できない」などの問題につながっていきます。

生活習慣を整えることは、体と心だけでなく、みなさんの将来にも大きな影響を与えます。しかし、生活習慣のすべてをいっきに変えるのは、大変なことです。

まずは、朝ごはんから始めましょう。

毎日積み重ねる生活習慣が、風車のように次々と回っていけば、体力・気力がつき、将来の夢につながっていきます。さあ、生活習慣の風車を回して、2学期も元気に過ごしましょう!



保護者の皆様へ

一学期に行われた定期健康診断の結果をご覧顶けたでしょうか。受診や治療が必要という結果が出たお子さんの診察結果や治療報告書をお持ちでしたら、学校の方へ提出をお願いします。まだ受診していない場合は、早めの受診をお勧めします。

2学期も、運動会、小体連など行事が盛りだくさんです。引き続き、早寝早起き朝ごはんの習慣が定着できるよう声かけをお願いします。