

ほけんだより 10月

令和5年10月2日 枚方市立中宮小学校 保健室

運動会に向けて、本格的な練習が始まります。一生けんめいがんばってれば、けがをすることもあつてしょう。その時は傷口をよく洗ってから保健室に来てくださいね。ていねいに準備運動をすること、よく周りを見て行動すること、規則正しい生活習慣で防ぐことができるけがや体調不良もあります。みなさんのがんばりを応援しています。

忘れずに ウォームアップ ⇄ クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくなります。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

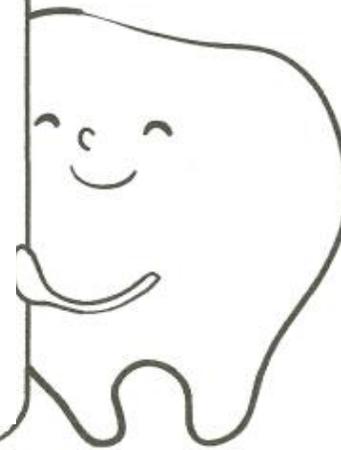


10月の予定～保健関係～

10月18日(水)

2・3時間目

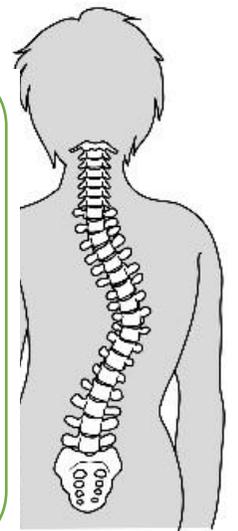
1・3年生を対象にブラッシング指導があります。歯科衛生士さんに来ていただき、歯のみがき方や、お口の中のことについて、お話ししていただきます。



10月19日(木)

1・2時間目

5年生を対象に、脊柱側弯症検診(デジタルモアレ撮影検査)があります。希望調査の提出は10月10日(月)までです。けがなど特別な事情がない限り、みんなに受けてほしい検査です。



保護者の皆様へ

9月は二測定を行いました。数値として目に見える自身の成長に、子どもたちは興味津々で取り組めます。保護者の皆様へは、10月に視力検査を実施した後「けんこうカード」で結果をお知らせします。その際は、確認のサインをしていただき学校に返却をお願いします。

睡眠習慣について

二測定の際「すいみんの大切さ」について、それぞれの学年に合わせた保健指導をおこないました。子どもの睡眠習慣は体・頭・心の発達発育に大きく影響します。

以下、厚生労働省「e-ヘルスネット」より抜粋します。



「成長期の日本の小・中・高校生は世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名です。いくら夜更かしをしても登校時間は同じですから、睡眠時間は短くなり、朝に起こされてもボーっとしたまま、朝食も摂らずに登校、日中には強い眠気をこらえながら授業を受けている子どもが数多くいます。眠気のためにもうろうとして授業に集中できず、学習障害や注意欠陥多動性障害などの発達障害と間違われてしまったケースもあります。(略) 健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活が営めます。子どもの睡眠習慣は大人の生活スタイルを映す鏡です。家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えてあげてください。」

中高生になれば、勉強や部活動に習い事、スマホ、動画視聴、アルバイトや交友関係の広まりと、夜更かしの要因が増加していきます。幼いうちから、睡眠の大切さをよく知り、習慣づけておくことが重要です。ご家庭の事情もおありかと思いますが、どうぞご協力をお願いします。

イラストや写真の二次利用はお断りいたします。参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」より引用