

ほけんだより 10月

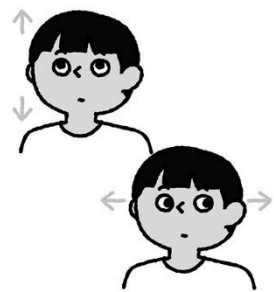
令和6年10月
墨田区立言問小学校
校長 中嶋保徳
保健室

今年は9月に入ってから気温が高い日が続き、秋が待ち遠しい日々が続きましたが、ようやく秋の気配が感じられるようになってきました。校庭で元気に遊んでいる姿を見て、とても嬉しくなります。今月は運動会もあるので、たくさん体を動かして、運動する楽しさを感じてほしいと思います。暑さの影響で体力が落ちている場合もあるので、準備運動をきちんとし、けがのないように注意しましょう。

1日の中でも気温差が激しい季節となりますので、長袖のトレーナーやカーディガンなど羽織るもので上手に体温調整するようにしてください。健康に気を付けて秋を楽しみましょう！

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

お知らせ

9月の発育測定の結果を、前期の通知表と一緒に配布しますのでご確認ください。学校への返却は必要ありません。そのままご家庭で保管してください。

健康貯金カードについて

夏休み明けの「健康貯金カード」への取り組みにご協力いただきありがとうございました。寝る時間と起きる時間の目標を立てて、それに向かってとてもよく頑張っていました。「土日になると油断してしまうので気を付けたい」「夜早く寝ると朝が楽なのでうれしい」「早起きはきついけど朝にゆとりができるので続けたい」「次からは自分で行動できるように頑張りたい」「貯金カードが終わっても毎日続けたい」など、これからも規則正しい生活を送りたいという感想が多く見られました。早寝早起きだけでなく、運動面やほみがきなども、意識することで、自分から積極的に取り組もうという姿勢も見られ、ずっと続けてほしいと思いました。これからも「早寝早起き朝ごはん」のよい生活リズムで元気いっぱいの学校生活を送ることができるよう、頑張っていきましょう！

9月発育測定時の保健の話より

9月発育測定時に「規則正しい生活」の中から睡眠を中心としたお話をしました。低学年は紙芝居を利用して、中学年はクイズで動物の睡眠時間を考えながら、高学年は脳が元気になる「セロトニン」を増やす生活を考えるといった内容で話をしたのですが、どのクラスもとてもよく話を聞いていました。これからもずっと規則正しい生活を続けてほしいと思います。

