

入間市立藤沢東小学校



敬老の日



ほけんだより

R6.8. 26(月) 保健室発行 No.5

☆こころもからだも☆

げんきに2学期スタート！



みなさん、お元気でしたか？

こころとからだに、たっぷりと栄養をたくわえられたのではないのでしょうか。2学期は、たくさんの行事があります。生活リズムを整え、早ね・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

＊運動会に向けて水と氷のできる＊応急処置＊

- 水・傷口のよごれを洗い流す。
 - ・やけどの時、流水で冷やす。
 - ・目にゴミが入った時、洗い流す。
 - ・熱中症(軽度)の時は、水分と塩分をとる。
- 氷・だぼく・ねんざ・つき指したところを冷やす。
 - ・熱中症の時、太い血管がある首や脇の下、足のつけ根を冷やす。



●夏休み中に、むし歯の治療など終わった人は治療票を担任まで提出してください。

万が一に備えていますか？

☆9/1は防災の日

☆9/9は救急の日

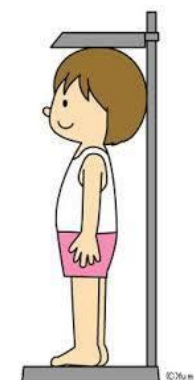
この夏も、各地で災害がありました。自家用車にも非常用持ち出しバッグを用意したり、各家庭で緊急避難先を決めておくなど、災害時について話し合っておきましょう。



<2学期の保健行事>

- 8/27(火) 発育測定(5・6年生)
- 8/28(水) 発育測定(4年生)
- 8/29(木) 発育測定(3年生)
- 8/30(金) 発育測定(つくし・2年生)
- 9/2(月) 発育測定(1年生)
- 9/3(火) 心電図検診4年生
- 10/7(月) 就学時健康診断
- 10/29(火)・30(水) 尿検査(全校)

※4年生心電図レポートは、保護者の方が記入し、**8月29日(木)までに提出してください。**



●早寝早起きが良いと言われるわけ

睡眠には、リズムがあります。眠り始めに深い眠りになり、1時間くらいたつと浅い眠りになります。深い眠りと浅い眠りをくり返しながら、朝方には浅い眠りの時間が多くなり、目がさめます。夜早く寝ると朝起きる時間までに睡眠のリズムがきちんとできるので、朝スッキリ目覚めることができます。

●「寝る子は育つ」と言われるわけ

成長期のみなさんは、睡眠中に多くの成長ホルモンがでます。夜早く寝て、たくさん睡眠をとる子供は大きくなると言われています。



●スッキリ目覚めるための心がけ

- ①毎日寝る時間を決め、自分の生活リズムをつくる。
みなさんのからだは、午後10時から午前2時の間にぐっすり眠っているとからだに良い効果があると言われています。
- ②昼間、からだを動かしたり、遊んだり、勉強したりして充実した生活を送る。
- ③寝る前にテレビを見たり、ゲームをしたりしない。
- ④お風呂に入り、さっぱりした気分になる。
- ⑤部屋は、眠りやすいような暗さにして静かにする。

