



利府町立しらかし台小学校 保健室

平成22年9月2日

夏休みが終わっても、夏の強い日差しはまだ続きそうです。

休み中の生活リズムから抜け出せず、寝不足だったり、何となくぼーっとしたり、疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調を崩してしまう人が増える時期です。

しばらくは、これまでと同じように暑さ対策を忘れないで、無理をしないで過ごしていきましょう。

9月の保健目標

けがの防止に努めよう



こまめに水分をとる



外に出るときは
帽子をかぶる



運動はときどき
休けいを取りながら



つかれているときは
体を休める

保健行事

夏休み中は、歯磨きカレンダーのご協力ありがとうございました。なかなか1日3回磨くのは難しかったかもしれませんが、よくがんばった様子がうかがえます。子供のころに習慣がついていれば、多少やらなくなっても、大人になってまた磨いてくれるのではないかと思います。また冬休みにチャレンジしてもらおう予定です。

夏休み明け、発育測定と視力検査を行っています。結果は、健康カードに記入して、またお渡しいたしますので、ハンコの押印と返却をお願いいたします。

1学期のけがの様子から 保健指導を行いました



保健室利用状況

学年	4月	5月	6月	7月	総計
1年	17	19	40	23	99
2年	12	18	54	14	98
3年	14	24	41	18	97
4年	8	16	27	14	65
5年	10	6	11	4	31
6年	2	5	7	2	16
総計	63	88	180	75	406

多かった場所

1位 校庭

2位 教室

多かったけが

1位 すり傷

2位 打撲

3位 首から上のけが

9月の保健目標 けがの防止に努めよう！ ということに努めるの？

～1年生から6年生までの考え～

第1位 ろうか,教室,ワークスペースを走らない

⇒外で思いきり遊ぶ！



第2位 危ないことをしない。

(川遊び,海での遊び,火遊び,ハサミ,カッターを持って走らない)

第3位 プールで気をつける

(走らない,飛びこまない,友達を沈めない,友達の足を引っ張らない,泳いでいる人の上に乗らない)

その他,調子に乗らない,タフな体をつくる,ハチ・ヘビ・クモに触らない・・・など,50項目以上出ました。大人がそんなに口やかましく言っているのかしら・・・?

校庭で思いきり遊んで,疲れて,ぐっすり眠って,朝はすっきり目覚めるという生活サイクルができれば,心もからだもすくすく育ってくれるのではないかと思います。