保健だより

すこやか

令和６年９月４日
大田区立大森第三小学校
校長　桐田　裕貴
養護教諭　島田　留美

２学期が始まりました。夏休みはゆっくり休むことはできましたか。休みの期間が長いと寝る時間が遅くなってしまったり、朝起きられなくなってしまったりします。また夏の疲れや気温の変化などから、体調をくずすこともあります。規則正しい生活を心掛け、早く学校生活のリズムを作れるとよいです。

9月の保健目標　　生活のリズムをとりもどそう

生活リズムの戻し方

２学期が始まっても、夏休みの生活リズムから抜け出せないでいる人はいますか。リズムを戻すポイントは・・・

★ 就寝時刻を決める

登校時刻から起床時刻を決める。起床時刻から、必要な睡眠時間を逆算して、就寝時刻を決める。

★決めた時刻に眠りに入るポイント２つ

光

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温

体を休めるには体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の２時間前に入浴する。体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。

２学期の計測があります。

９月３日～10日の間に2学期の計測があります。みなさん、自分の身長・体重はどのように変化しているでしょうか。それぞれのペースで少しずつ成長していると思います。

今回の計測で、体重が変わらなかったり、減ってしまったりした人もいると思います。夏バテなどで食欲がなくなっていませんか。

まだまだ暑い日が続きます。バランスのよい食事をして、パワーをつけてください。

９月９日は救急の日です。

覚えておきたい応急手当

すり傷
→水道水でよく洗う

鼻血
→鼻をおさえて下をむく

やけど
→水道水でよく冷やす

けがをしたら、まずは自分で応急処置をしましょう。

学校保健委員会のお知らせ

目的　学校保健の取り組みについての理解を深め、児童の健康課題の改善に向けての連携を図る。

日時　９月２６日（木）午後２時～３時

会場　地域開放室

内容　①保健室より
　　②各学校医の先生方・スクールカウンセラーより

当日ご参加の皆さまどうぞよろしくお願いいたします。