

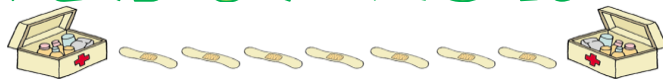
ほけんだより9月号

令和6年9月2日

大田区東蒲小学校

校長 鈴木 裕二

# えがおのたね



No.6

養護教諭 島田 早津樹

2学期が始まりました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか。夏から秋へ、秋から冬へと3つの季節がめぐる長い2学期です。まだ残暑が厳しい日が続きますので、しっかり食べて、よく寝て、体力をつけるようにしていきましょう。

そして、みなさんで協力して素敵な2学期の思い出をつくれるように頑張りましょう！

## さあ2学期だ！スイッチON！

健康であるということは「朝から元気に活動できること」です。体の中にあるスイッチをONにして、生活リズムを取り戻していきましょう。

### せいかつ リズムチェック

2学期がスタート！

生活リズムが整っているか  
チェックしてみよう！

朝7時までに  
起きている

( はい・いいえ )

朝ごはんを  
食べている

( はい・いいえ )

寝る前に必ず  
歯みがきをしている

( はい・いいえ )

運動(遊び)を  
毎日している

( はい・いいえ )

ゲームやテレビの  
時間を決めている

( はい・いいえ )

9時(高学年は10時)  
までに寝ている

( はい・いいえ )

「はい」が6つ

リズムはバッチリ！よい  
スタートがきれそうです！

「はい」が4～5つ

あと少しがんばれば、生活  
リズムをもどせます！

「はい」が0～3つ

生活を見直して、夏休み  
モードからぬけだそう！

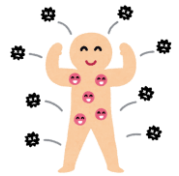
生活リズムを戻すには、まず早起きして、太陽の光を浴びることから始めてみましょう。  
時間に余裕ができると心にも余裕ができ、穏やかな気持ちで一日のスタートをきることができます。

そして、朝ごはんをしっかりと食べることで、体内時計をリセットし、脳にエンジンをかけることができます。

また、夜は、ぬるめのお風呂にゆっくりつかると、心地よい眠りにつながります。脳を成長させるために必要なものは「睡眠」です。



# 規則正しい生活で病気の予防を！



ウイルスに負けない力（抵抗力）をつけておくこと → 感受性対策 といいます。



朝・昼・夜しっかり食べる



はやね・はやおきをする



体を動かす（運動する）

手洗い・うがいをしたりマスクを身に付けたりすることで、ウイルスが体に入らないようにすることを「感染経路対策」といいます。しかし、この「感染経路対策」をしっかりといても、自分の体が弱っていると、ウイルスが体に侵入してしまった時、あっという間にウイルスは体の中で増えて病気を引き起こします。

体は、毎日の生活の中から、病気に対する強さ（抵抗力）をつくりだしています。規則正しい生活をおくることは、ウイルスに負けない体をつくることに繋がっています。



## 身体計測について



2学期の身体計測を以下の日程で行います。 体育着を忘れずに持ってきてください。

### 身体計測日程

9/4（水）5・6年  
9/5（木）3・4年  
9/6（金）1・2年

ポニーテールや頭頂部でお団子ヘアなどの髪型では正しい身長の測定ができません。測定当日の髪型は、二つに分けて結うなど、身長の測定に支障がないようにご協力をお願いします。



2学期の身体計測後「けんこうカード」に記録をして、お子さんにお渡しします。おうちで2学期の記録を確認し、押印またはサインをして、翌日、学校へご返却ください。

また、夏休み中にむし歯の治療や視力検査などに行き、「治療のお知らせ」を病院で記入してもらった人は、用紙を提出してください。



保護者のかたへ

# 学校保健委員会について



学校保健委員会とは、教職員や学校医・学校薬剤師、保護者でこどもの健康問題を話し合い、健康づくりを推進していく会です。

昨年度に引き続き、今年度もリモートと会場のハイブリット形式で行います。

日時 令和6年9月12日（木） 13：40～14：30頃まで

保護者の方は、来校しての参加もできますが、お子さんのクロームブックを通じてGooglemeetでの参加も可能です。会議コード→ozt drzv xda（全て半角）

後日、まなびポケットで動画配信も予定（期間限定）しています。

**テーマ** 「心を上手に整えよう！ ～マインドフルネスを活用して～」

1学期の定期健康診断の結果のほか、高学年児童を対象に実施した「マインドフルネスの保健指導」の様子なども報告します。

また、各校医・薬剤師の先生からのお話に加え、今年度は耳鼻科校医の堀雅明先生がマインドフルネスの大切さについてご講演くださいます。

詳しいご案内は、近日中にまなびポケットで配信します。

## マインドフルネスとは？



マインドフルネスとは、過去や未来ではなく、「今・ここで起きていること」「ただ目の前のこと」に集中する状態のことを指します。

マインドフルネスで得られる効果としては、**不安やストレスの解消、集中力の向上、共感力の向上、睡眠の質の向上**などがあり、これらは数多くの研究によって実証されており、企業研修や学校現場でも取り入れられています。

簡単にできるものとしては、「**呼吸に集中する**」こと。吸う息と吐く息を意識します。意識が逸れたら、またそっと呼吸に意識を戻します。

また、マインドフルネスは食事中など日常生活の中でも簡単にできます。五感をフルに使って、食べること、飲むことだけに専念します。香り、味、色どり、咀嚼した時の音、食感などに集中して食事を楽しみます。

人間は、同時に2つ以上のことを考えることはできないと言われています。実際にマインドフルネスにチャレンジして、呼吸に集中していたつもりでも、ふとした瞬間に「今日は雨が降るかな…」「晩御飯何にしようかな…」など意識が逸れる瞬間がたくさんあることに気づかされます。意識が逸れたとしても、それを否定せず、そっと呼吸に意識を戻していきます。

マインドフルネスをやれば、すぐに不安や焦りが減るというわけではありません。**マインドフルネスは「心の筋トレ」のようなもので、続けていくことで効果が現れてくるものです。**今回は、2学期の身体測定時に、高学年児童にこのマインドフルネスを体験してもらう予定です。

## A central illustration of a yellow first aid kit box with a red cross on its front. The box is open, revealing various medical supplies inside, including a bottle of antiseptic, a roll of bandages, and a pair of scissors. Surrounding the box are several other medical items: a white triangular bandage, a pair of blue-handled scissors, a silver reflex hammer, a roll of yellow tape, a digital thermometer, a bottle of orange liquid, a roll of white gauze, a small blue bottle, a white bandage, and a small white packet.

A、B どちらが正しい手当かな？



**B** みず きずぐち あら なが  
水で傷口を洗い流す

A cartoon illustration of a young girl with brown hair in a ponytail, wearing a yellow long-sleeved shirt and an orange skirt. She is running to the left with a determined expression, her mouth open as if shouting or calling out. Her arms are outstretched, and there are motion lines around her legs to indicate running.

**B** よくうご動かす



**B** お湯などで <sup>あたた</sup>温める



**B** はな <sup>した</sup>鼻をつまんでやや <sup>む</sup>下を向く

あ — B      う — A  
い — A      え — B

たいせつ      のう      まも

ねっちゅうしょう  
熱中症をよぼうするには



ひざしをよけること！

熱中症の大きな要因の一つは脱水症状（体の水分が少なくなる状態）ですが、その脱水症状によって一番ダメージを受けるのが「脳」です。

脱水によって脳の血流が少なくなり、そこに異常な高体温が加わると、脳の神経に障害が出ます。

大切な脳たいせつな いうを守るためにももできること。まず一つは日差しひ ざしを避けること。直射日光が頭ちやくしやにっかうに当たあるのは脳いうを直接高温ちやくせつちう かんにさらすことになります。外そとに出る時ときは必ず帽子ぼうしをかぶるようにしてください。学校がっこうでは、登下校のぼり くだり、休み時間やすみ じかん（外遊びそとあそびができる時とき）に必ずかぶりましょう。

次に、水分をこまめにとっておくことです。水分は、飲んでから20分後に体の中に吸収されていきます。たくさん遊んで、汗をかいてから水分をとるのでは遅いのです。遊ぶ前、体育の前、お風呂の前などには必ず水分をとるようにしましょう。

ねっちゅうしょう  
熱中症をよぼうするには



のどがかわくまえにのむこと！