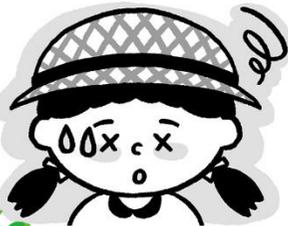


杉並区立東田小学校
校長 齋藤 瑞穂
養護教諭
令和5年 9月号

2学期も元気に！

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。8月後半から9月にかけて、夏の疲れが出やすい時期ですね。“こころ”も“からだ”もどちらも元気なときに、はじめて「健康」といえます。新学期の疲れから、体調をくずしてしまったり思わぬびょうきやケガをしたりしないためにも、食事・すいみんの時間をしっかりととり、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう🍀

夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ぐっすり眠る(寝前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

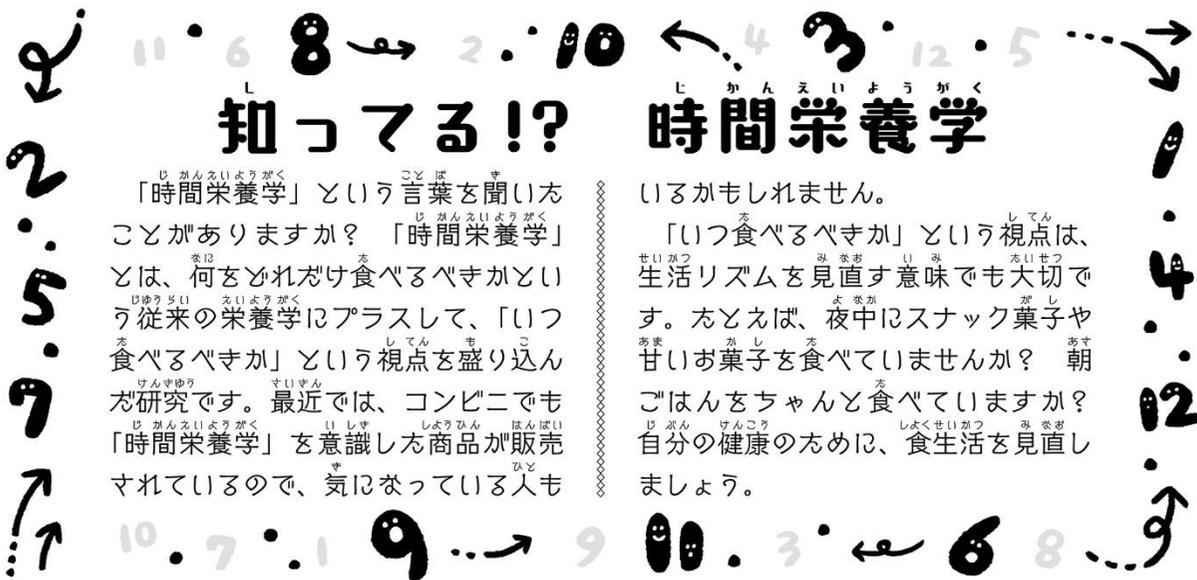
知ってる!?

「時間栄養学」という言葉を聞いたことがありますか？「時間栄養学」とは、何をどれだけ食べるべきかという従来の栄養学にプラスして、「いつ食べるべきか」という視点を盛り込んだ研究です。最近では、コンビニでも「時間栄養学」を意識した商品が販売されているので、気になっている人も

時間栄養学

いるかもしれません。

「いつ食べるべきか」という視点は、生活リズムを見直す意味でも大切です。たとえば、夜中にスナック菓子や甘いお菓子を食べていませんか？朝ごはんをちゃんと食べていますか？自分の健康のために、食生活を見直しましょう。



健康診断 日程の確認と準備を!

9月のほけんスケジュール③

31日(木)	2年	発育測定 (身長・体重)
1日(金)	4年	
4日(月)	1年	
5日(火)	5年	
6日(水)	6年	
7日(木)	3年	

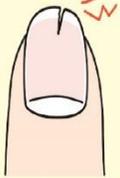


ぴよちゃんからのちょこっとお話

今年の夏はどんな夏でしたか? 何か新しいことに挑戦しましたか? うれしいことはありましたか? 先生は、おうちでおいしいものを食べながら、映画を見たり音楽を聞いたり、のんびりすごしていました。みなさんの夏のお話もたくさん聞かせてくださいね♡

あなたの つめ、のびていませんか?

われる!



はがれる!

ひっかく!



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく!



「不注意」に注意!

「廊下を歩いていたときに前を見ていなくて、人にぶつかった」「段差に気づかず、足が引っかけた」…来室した人たちにけがの理由をたずねると、このような話を聞くことがあります。ほんの不注意から起きているけがは、注意するとふせぐことができます。前を見て歩く、段差を確認するなど、日頃からまわりを意識して、けがをしないよう心がけましょう。

