

ほけんだよ



平成26年 9月 1日
 杉並区立杉並第四小学校
 校長 佐藤 広明
 養護教諭 橋 詰 菜々

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。朝晩は少しだけ涼しくなってきましたね。夏休みあけの心と体の調子はいかがですか。9月は運動会の練習などで、外で体を動かす機会も多いです。普段から規則正しい生活を心がけ、体調を整えておきましょう。子供たちの活躍する姿を楽しみにしています。

今月のスケジュール

- 3日 計測(5・6年・3-1)
- 4日 計測(4年・3-2)
- 5日 計測(1・2年)
- 夏休みの健康調査提出日
- 11日 生活習慣病予防検診説明会

※計測は、体育着で行いますので、忘れずにお持ちください。また、頭の上で髪の毛を結わえないようにお願い致します。



運動会の練習に向けて...

- ①サイズの合った靴をはく。
- ②準備運動をきちんとする。
- ③つめは短く切る。



長いつめはけがのもとです。少なくとも1週間に1回はつめを切りましょう。

- ④汗の始末をしっかりとる。

汗ふきタオル、持ってきていますか？汗でぬれたままの下着は体を冷やすので替えがあると便利です。



- ⑤ハンカチやティッシュを持ってくる。

怪我の手当ての時だけでなく、手洗いや汗の始末、災害時にも使います。



- ⑥水分をしっかりとる。

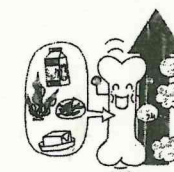
熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう。

規則正しい生活が骨をのぼし、強くする!

運動会の練習が始まると、普段より運動量が増えます。これは、骨を伸ばし、強くするチャンスです。運動量に合わせて、栄養や睡眠についても、バランスを考えて、子供たちをサポートしてあげてください。

「栄養」…朝ごはんは一日の活力源です。しっかり食べましょう。

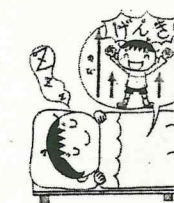
骨により栄養素→カルシウム→牛乳と思われがちですが、カルシウム自体には骨を伸ばす働きはありません。成長期にはタンパク質をとることが大切です。小魚、海藻、豆腐といった食べ物を積極的にとり、成長ホルモンの働きを高めましょう。



「運動」…適度な運動は骨に刺激を与え、「骨芽細胞・破骨細胞」が活発になり、新しい骨につくりかえられ、太くなったり伸びたりします。運動することで成長ホルモンの分泌を促進します。



「睡眠」…寝る前にテレビやビデオなどを見すぎると、脳に不必要な刺激を与えてしまい、生活リズムがくずれてしまいます。また、睡眠不足は、成長ホルモンの分泌が悪くなります。「寝る子は育つ!」早めに気持ちよく寝ることがとても大切です。



9月9日 救急の日 99クイズ

正しい言葉の組み合わせを線で結びましょう。

ライス RICE	119	エーディー AED	ビーエルス BLS
緊急通報用電話番号	一次救命処置	けがの応急手当て	自動体外式除細動器
① 心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態(心室細動)になったとき、電気ショックを与えて、心臓の働きを元に戻す医療機器。 電源を入れ、自動音声案内にしたがって操作します。	② Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(高く上げる)の頭文字をとったもの。 足をくじいたり、突き指をしたときに行ないます。	③ Basic Life Supportの略。急に意識を失って倒れた人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊員や医師に引き継ぐまでに行なう応急手当てのこと。 心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)を行ない、AEDを使用します。	④ 消防機関につながる緊急通報用の電話番号で「火事」が「救急」の場合に電話します。 気持ちを落ち着けて、安全な場所から電話するようにします。

①-緊急通報用電話番号 BLS/②-自動体外式除細動器 AED/③-けがの応急手当て RICE/④-火事の場合に電話する BLS