

# すこやか

松戸市立高木小学校  
保健室  
H29. 9. 5

- ◎ 「ほけんだより」は、おうちの方といっしょに読んでください。  
わからないことは、おうちの方や先生にどんどん聞きましょう。

楽しかった夏休みも終わり、新学期がスタートしていますが、なんだか調子が悪いという人はいませんか？ 早く、学校の生活のリズムを取り戻し、元氣よく勉強や運動ができるようにしましょう。

## 生活リズムの乱れを治そう！

～『早起き・早寝・朝ごはん』～

学校生活のリズムを取り戻していくために、次のことに気をつけましょう。

### ① まずは早起き！朝日をたっぷり浴びる！

まずは早起きすることです。自然に夜は早くから眠くなり、早寝することができ、

脳は日光を浴びることで朝がきたことを知り、脳が目覚め、体の活動スイッチが入るそうです。

### ② 朝ごはんをしっかり食べる！

昼間に十分活動するために、エネルギーが必要で、さらに、成長期のみならずには、体をつくるための栄養も必要ですね。しっかりと食べてきてください。

### ③ 夜は早めに寝る！

夜更かしせず、早めに寝ましょう。よく眠ることは、1日の疲れをとるだけでなく、体の成長や体調を整えるためにも必要です。とても大事なことです。

なつやす ちゆう

**夏休み中に、けがや病気をした人は、担任の先生に必ずお話ししてください。**

特に、けがをした人は、「学童災害共済保険」の対象になるかもしれませんので、保健室にも連絡をしてください。

たいく 授業中、休み時間…。学校生活の中は、どうしてもけがをしてしまう



ことができただけへらしたいですよね

たとえば、つめを短く切っておくことで、

伸びたつめが折れたり、他の人をひっかいたり



するようなけがが少なくなります。『こうすれば  
けがは起きなくなる』『これは、けがが起きやすい。』  
といったポイントを考えながら過ごすといいですね。

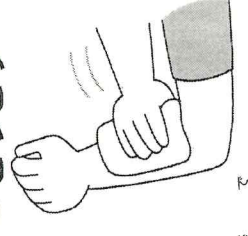
## けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

### ● すりきず



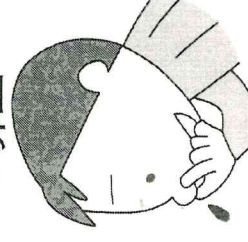
きず口の汚れを水道の水で洗い流す

### ● きりきず



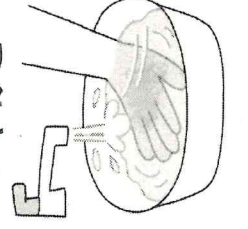
血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる

### ● 鼻血



うつぶいて小鼻をギュッとつまむ

### ● やけど



すぐに水道の水でよく冷やす

<おうちのかたへ>

- 9月に入りましたが、しばらくは蒸し暑い日も多いようです。教室にエアコンが設置され、快適な温度で学習することができるようになりましたが、引き続き学校では、暑い日の健康観察の強化や水分摂取等熱中症予防についての指導を行います。ご家庭でも、体調管理についてご協力をお願いいたします。特に、睡眠や食事をしっかりとらせてください。睡眠不足、朝食抜きは熱中症になりやすく、運動も活発にできません。また、こまめに水分をとるために水道の用意や、汗をかきますので汗ふき用のタオル等を持たせていただくと良いと思います。
- 学校管理下（登下校を含む）に起きた事故によるけがは、日本スポーツ振興センター給付金支払いの対象になります。制度上、申請にあたっては、原則として医療機関での支払いについては3割負担をお願いいたします。「子ども医療助成制度」をお使いになってしまった場合は、その旨、お知らせください。
- 麻疹風疹の予防接種について、お子さんが、予防接種を2回接種していない場合は、早めに主治医とご相談の上接種をお願いいたします。