

# ほけんだより 9月

令和6年9月13日  
手良小学校 保健室

9月ですが、まだまだ暑い日が続いていますね。先週から、体調不良でお休みする児童が増えてきています。新型コロナウイルス、手足口病、溶連菌感染症・・・など、市内でも様々な感染症の報告があります。今後、インフルエンザシーズンにも突入してきますので、手洗いやアルコール消毒はもちろんのこと、予備のマスクをお子さんのかばんに入れておくこと、規則正しい生活を心がけることを忘れずに、過ごしていただければと思います。



## ★9月1日は「防災の日」でした★

学校では、避難訓練を実施したり、ハピスマタイムや保健指導で防災について学びました。



机の脚をしっかりと持つ  
「サルポーズ」



自分の頭を守る  
「ダンゴムシポーズ」



1・2年生の保健指導では「自分で防災グッズを備える」という話をしました。

- ①食料 ②日用品
- ③あると安全なもの
- ④安心できるグッズ

この4つを紹介しました。自分で用意をすることで防災への意識も高まります！



正しく知ろう！  
防災〇×クイズ



自分にもできることがある！  
「タオル担架リレー」

### 家族で考える・備える

家具等の固定、非常用持出袋の準備、ハザードマップの確認、避難経路や避難場所の確認など、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか？



ジャンボリミッキーのダンス♪  
自分の命を自分で守るためには、心身の健康の保持増進が大切です！

## 知っておくと便利 防災豆知識

### ▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



### ▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

### ▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

# 運動前にチェック! ケガを防ごう!

## 爪は切ってありますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



## 靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



## 朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



## 前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



## 準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

### ■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせる

### ■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなる

### ■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、けが予防になる

## 準備運動のメリット

足指じゃんけんがオススメ!  
みんなで挑戦しましょう!!



## 朝がニガテ スッキリ起きられない のはどうして?

### 生活リズムがズレてしまった?

元々体内時計は25時間。生活リズムはすれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



### よくねむれていないのかも?

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせず、メディアからも離れましょう。



### 体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

## ★7つのまちがいをさがそう★

