

9がっ ぽけんだよい

R7.9.1 あさひきたしょう けんしつ 旭北小保健室 No.7

おうちの人と一緒に読みましょう。

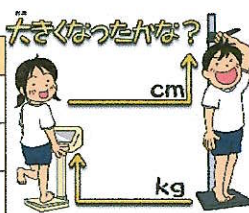
長い夏休み、楽しい思い出はできましたか？ 遠出したり、親戚のお家に行ったり、お家でまったり過ごしたり、色々な経験や体験をして、心も体も一回り大きくなったのかなと思います。

楽しかった夏休み、生活リズムは乱れていませんか？ バランスの良い食事・質の良い睡眠・適度な運動を心がけて生活リズムを早めに整えるようにしましょう。



けがに気をつけよう	危険予測しながら生活しよう
-----------	---------------

実施日	検査項目
9月2日(火)	5・6年
9月4日(木)	3・4年
9月8日(月)	1・2年



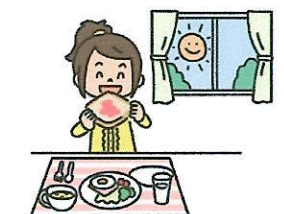
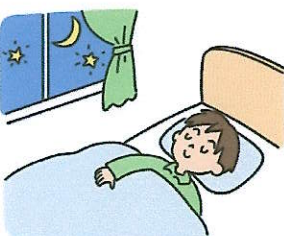
成長期には身長や体重だけでなく、足のサイズも大きくなっていきます。9月後半からは運動会の練習も始まります。靴の中で指が曲がってしまい、靴にあたって痛みがあることが、くつのサイズは合っていますか？ ないよう自分の足に合った靴になっているか確認してみましょう。

規則正しい生活★をしよう

今日も元気に登校しましたか？ 毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、こんなことに注意しましょう(できた人は、○をつけましょう)。



- ☐ 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
- ☐ 外遊びやスポーツをした
- ☐ おやつを食べすぎなかった(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)
- ☐ 夕ごはんを食べた



いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？

保健室へ行く前にできることはなかな？



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？ よごれを洗い流すと... よごれが残っていると...

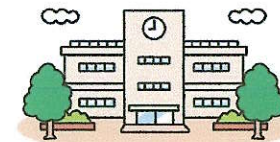


気をつけて!!

けがをしやすいのとはこんなとき



学校で安全にすごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動をする。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

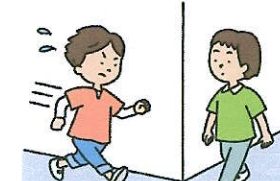
階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！ 子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔(特に目の周り)に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



本当の「同意」ってなんだろう？

イギリスやスウェーデンでは、「積極的同意だけが同意」と言われ、自ら進んでYES(いいよ)と言って始めて同意になるのです。これは、性暴力を裁く法における物差しですが、人間関係に置き換えることで、より一人一人が輝き笑顔あふれる学校生活が送れるのではないかなと思います。

例えば、A君「今日の放課後、スポセンに集合して遊ぼうよ」 B君「いいね!行く行く!」 C君「あー、うん。」 D君「いいんじゃない。」 どうでしょうか。

この場合、ポジティブな返事をしたのはB君だけでした。断ったら嫌われるかもしれない、仲間はづれにされるかもしれない、行きたいけれどお家の人にダメと言われるかもしれない、そんなことを考えていたかもしれませんね。みなさんもこんな経験したことがあるのではないのでしょうか。

「NO(いやだ)」は、相手を傷つけるために使われるものではありません。自分の気持ちは自分が一番よくわかり、自分で決めるものです。それを他の人が、責めることは出来ないし、他の人に決めてもらうものではありません。まず、一番に自分のことを大事にして、次に、相手のことを思いやった言葉で伝えるようにしましょう。そして、受け取る側も、相手の気持ちを受け入れて、「次は一緒にしたいな」など、自分の気持ちを伝え合えるといいなと思います。

あなたのつめ、のびていませんか？



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！



台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です



お待ちしております



まだまだ暑いから...



夏休み中に実施しました生活チェックカードの確認等、大変お世話になりました。ありがとうございました。



ポジティブに「いいよ!」って言えてるかな?

