

ほけんだより



平成28年9月2日
横浜市立神大寺小学校
養護教諭 佐藤 香織

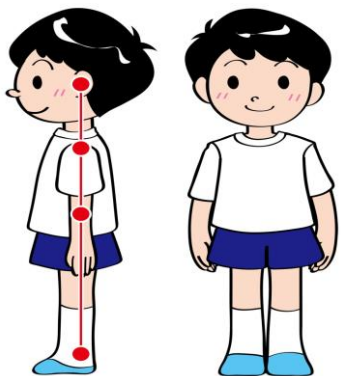
夏休み明けは台風の影響で雨が続き、気温も下がりました。9月も不安定な気候が予想されますので、熱中症対策とともに、肌寒いときのために羽織るものを持たせてください。これからハピスポの練習が始まります。生活リズムを整え、練習から子どもたちが力を発揮できるよう、家庭でのサポートをお願いします。

家族保健会議のご協力ありがとうございました

ご提出していただいたものを見てみると、たくさんのアイデアを考えて取り組みをしてくれたようです。全校で多かったものを項目にわけてまとめました。

- 食事 → 「食事中に肘をつかない」「背すじを伸ばして食べる」「食器を持つ」
- 日常 → 「寝ころびながらゲームをしない」「同じ肩で荷物を持たない」
- 勉強 → 「机との距離を30cm以上はなす」「猫背にならないようにする」
- 座った姿勢 → 「頬杖をつかない」「背もたれによりかからない」「足を組まない」
- 立つ姿勢 → 「足をクロスにしない」「片足だけに体重を乗せない」「天井からつられているように意識する」

家族保健会議に参加した人が個人の目標をたててくださったご家庭や、項目別にそれぞれ目標をたててくださったご家庭などもありました。ありがとうございました。せっかく考えていただいた目標なので、夏休みだけで終わらせず、これからも続けていってください。(ご提出いただいた、家族保健会議の用紙は成長ファイルとして学校で保管します。)



熱中症に注意しましょう！

☆31℃以上の日は休み時間の途中で水飲みしよう。
☆湿度が75%を超えたら30℃以下でも注意。

保健室の校庭側の出入口に温度と湿度を掲示しています。中休みや昼休みに遊ぶ時に見て、自分で熱中症の予防をしてみましょう。



ハピスポ(運動会)で

けがをせず、元気な運動するために



★すいみんを十分にとる



★手足のツメを短く切る



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる

ハピスポの練習がある日は、水分補給のための水筒・汗ふき用のタオルを忘れず持ってきてください。また、早寝・早起・朝ごはんを生活リズムを整えることが、熱中症の予防になり、疲れも残りにくくなります。暑さと疲れに負けないでがんばってください。