ほけんだより10月

令和４年１０月７日
横浜市立山田小学校
校　　長　金森　孝子
養護教諭　田中　嘉子

時折吹く風が気持ちよく、秋の気配が感じられるようになりました。しかし、まだまだ、昼間は、ちょっと走り回ると汗ダクダク。朝が涼しい日には脱ぎ着のできる上着を上手につかって、調節しましょう！

そして、運動するにはとても適した季節です。休み時間外で元気に遊びましょう！たくさん遊んで、丈夫な体を作りましょう！！感染症の予防には、こまめな**手洗い！！わすれずにね！**

もうすぐ運動会！
元気に過ごそう！！

来週に迫った運動会にむけての練習や準備が行われています。感染症予防対策をとりながらの運動会練習。少しずつ学校中が運動会モードになってきました。早寝早起き・しっかり食事で、当日をベストコンディションで迎えられるようにしましょう。

朝の健康観察を引き続きお願いします！

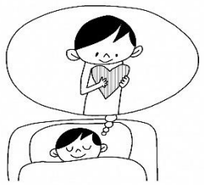
全国の感染者数は、ずいぶん少なくなり、学校も通常に戻って来ましたが、まだまだ、気を付けて生活しなくてはいけません。最近、朝の体温忘れが増えています。測ったら送る！をよろしくお願いします。また、ハンカチを忘れている人がたくさんいます。**ハンカチ忘れのないように**持たせてください。

よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

体のつかれがとれる

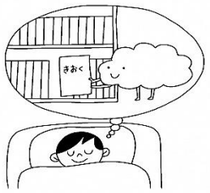
休息がとれるだけではなく、脳が体の点検をしてくれます。

心が落ち着く



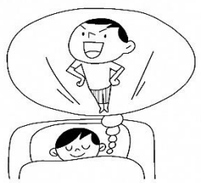
すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

記おくを整理する



脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。

成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。

病気から体を守る

感染症などの病気に対するていこう力が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかり食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすりとねむることができます。

すいみん（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。

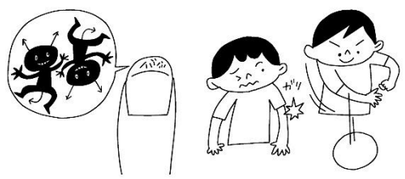
元気に過ごすためのポイント！！！

☆ぐっすりねむって、すっきり起きよう！
☆あさごはんをしっかり食べよう！

つめのびていませんか？

つめをのばしていると…

手のつめは 10 日で約 1 mm のび、足のつめはその半分くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいると、つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。



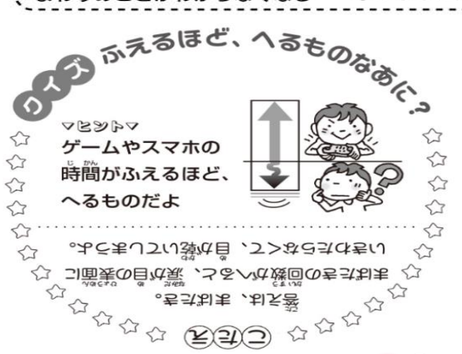
10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう！

目の SOS感じませんか？

光感受性発作

短い間についたり消えたりする光を見ていると気分が悪くなったり気が遠くなったりすることがあります。これが「光感受性発作」です。ゲーム画面やテレビを見ていて起きることがあるので注意しましょう。



ほけんしつホットコラム

中休みになると一斉に外に飛び出して、元気に遊ぶ子どもたち。山田小学校は、休み時間が１５分、もちろん、外遊びだけが休み時間の過ごし方ではなく、本を読むのが好きな子は、図書室で本を読んでいる姿もあります。そして、一人でゆっくり過ごしたい、話を聞いて欲しいと保健室に来る子もいます。けんかもするし、けがもする、うれしいことも楽しいことも、嫌なことが起きる時もある。

「小学校の休み時間と放課後は、人生で一番大切なものを学ぶ貴重な時間です」というこれまでも紹介している児童心理学者佐々木正美先生の言葉があります。たとえほんの少しの時間でも元気いっぱい外に飛び出す！あれやろう、これやろう！と友達と新しい遊びを生み出す。そんな遊びの時間が過ごせるといいですね。

放課後は、お稽古事などが忙しく、遊ぶ時間を意識して作っていく時代になってしまったような気がします。あまり手を出しすぎず、いろいろな物を用意しすぎず、心配しすぎず、少し離れて見守りながら子どもたちの成長をじっと待っていて欲しいなと思います。（佐々木正美先生の言葉を少しお借りしました。）いろいろなことを経験して、子どもたちは成長していくのです。山田小の子どもたち、山田の自然の中で、すくすくと心穏やかに、それでいて、たくましく育って欲しいなと思います。