



できるようになろう
 おうきゅうてあて
応急手当



うちのひとといっしょによもう

2023年9月No5神原小学校保健室

9がつのほけんもくひょう
生活リズムを身につけよう



夏(なつ)やすみが終わり、ちょっぴり背がのびた元気なみなさんにあえて、うれしいです。あそんだこと、ゲームをやったこと、しゅくだいがんばったこと、おいしいものを食べたこと...1度しかない**今年のおもい**ですね。

校内では、暑さ指数を表示しています。連日「**げんじゅうちゅうい**」の暑さです。水分・休けい・すいみん・あさごはんをしっかりとして、むりせず元気にすごしましょう！みなさんの頑張りを応援しています！



忘れずに **ウォームアップ** ⇨ **クールダウン**



ウォームアップ
 かん 硬くなっている さんにく あたふ 筋肉を ぬめて、 動きやすく します。可動域が 広が り、パフォーマンスが 上がって、ケガ 予防 にもなります。



クールダウン
 うんどう で 緊張した さんにく 筋肉を ほぐし、 リラックス モードに。運動後の 体への 負担が 減り、 疲れ も 取れやすくなります。



夏休み明けの健康調査を行いました。「なつやすみに夜10時以降にねていた」「ごはんを朝たべていなかった」とこたえたお友達がたくさんいました。そろそろ、**学校モード**に生活をもどしましょう！

しっかりねる、ことで「つかれをとる」だけではなく、「こころもおだやかに」なる、「おべんきょうしたことが身につく」、「熱中症のよぼう」にもなるそうです。

ねる前のスマホやゲームなどは**1時間前にはOFF!**
部屋もしずかにくらくして、よくねむれるようにしてみましょう。



まだまだ！ 熱中症に きをつけて

カゼでやすんでいた、すいとうをもっていない、肥満傾向、体力が低い、ふだん冷房の部屋にこもっている…人は特に気をつけて！

今年、気温が高くなり、熱中症がおこりやすく注意が必要です。先生達はWBGT(暑さ指数)をチェックして、みなさんが熱中症にならないようにさまざまな対策をとっています。



- ☆みなさんへのおねがい☆
- ・すいとうをもってきていますか？
 - ・すずしいふくそうですか？
 - ・ぼうしをかぶってますか？
 - ・体育の日は**体育着・赤白帽**を
 - ・あせふきタオル・きがえをもってる？
 - ・すいみん不足になってない？
 - ・朝ごはんをしっかりとった？
 - ・外で運動や遊ぶときは、マスクをはずしましょう

もし、ともだちが ねच्छゅうしょうになったら！

→おとなのひとをよぼう！



こころにも 応急手当



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て下さいね。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きざらびっと

