

ほけんだより 5月

上牧第三小学校

ほけんしつ

しんねんど 1かい
しんねんどがやまておよそ1か月のちましたね。クラスなどの楽しい
かんきょうや友だちとの関係には少しづつ慣れてきましたか?? いなほ先生は
みんなの新しいクラスを覚えるのにまだ1週間がかかりそうです。6年生はバッチリ!
不安なことや、こんなことがうれしかった!! などいろんな話、たくさんきかせてね。

けがをしないためにどうしたらいいのかわからないか
もしもけがをしたらどうしたらいいのかわからないか
よく考えてみましょう!!
三つのみんなのけがが少なくなり
ますようにね。

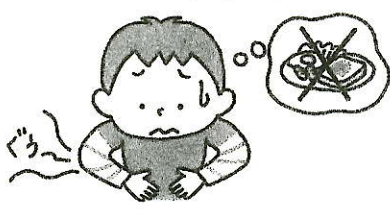
!! ☒ まいにちチェック!!

けがにつながるポイント

☐ すいみんぶそくはないですか?



☐ 朝ごはんをぬいていませんか?



☐ 暑さによるつかれはないですか?



☐ 服がゆるい/きつい感じはないですか?



☐ 手・足のつまはのびていませんか?

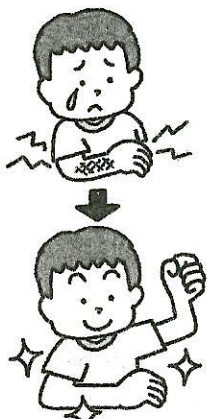


☐ くつのひもはゆるんでいませんか?



カラダのチカラ! しぜんちゆ力 とは

わたしたちが生まれながらにもっている、けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめて「しぜんちゆ力」といいます。ころんでひざをちょっとすりむいても、また少し熱っぽいと感じても、あるていど時間がたつとなおって元気になるのはこの力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする必要があるときも、体にどのくらいのしぜんちゆ力をもっているかでなおりがちがってきます。



では、しぜんちゆ力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。十分なえいようと休よう、また運動で血のめぐりをよくすること・体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「すいみん(休よう)」「運動」を日頃から続けることが病気やけがの予防だけでなく、早くなおすことにもつながるのです。



救急処置ミニクイズ

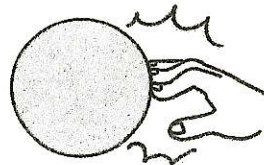
A ころんですりむいたときは…?

- ①水道の水できずを洗い流す
- ②きずにすぐばんそうこうをはる



B つきゆびをしたときは…?

- ①あたためて引っばる
- ②冷やして動かさないようにする



C 頭に「こぶ」ができたときは…?

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



D 足がつってしまったときは…?

- ①冷やしながらかめにたたく
- ②あたためながらマッサージする



(こたえ: A…①、B…②、C…①、D…②)

保護者の方へ ～健康診断の結果と子どもの成長について～

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。完了した項目については随時、結果を全員に通知しています。病気や異常の有無にかかわらず、お子さんと一緒にご覧のうえ、気づいたことや改善点などを話し合い、共有していただければと思います。

健康診断を通して、自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心が高まっている様子がうかがえますが、その中で、周囲の友だちとのさまざまな違いについて気になっている子もいるようです。

身体の成長は一人ひとり違います。例えば身長ひとつをとっても、小学校段階で伸びる子、中学校段階で伸びる子、急激なピークはなくゆっくり伸びていく子など、実に多様です。学校でも、みんな違うのが自然であること、人と比べて優劣をつけたりするべきではないことも含めて折に触れて指導をすすめています。ぜひご家庭でもお子さんの発達段階に応じ、お話しいただければ幸いです。

