



ほけん だより



R7.9 末広小保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

暑さもまだまだきびしいですが、9月になりました。夏休みは何をして過ごしましたか？また、会ったときに教えてくれるととてもうれしいです。2学期は運動会や校外学習など、行事がたくさんあります。体の調子を整えて、元気で楽しい学校生活を送りましょう！



よぼう けがの予防をしよう



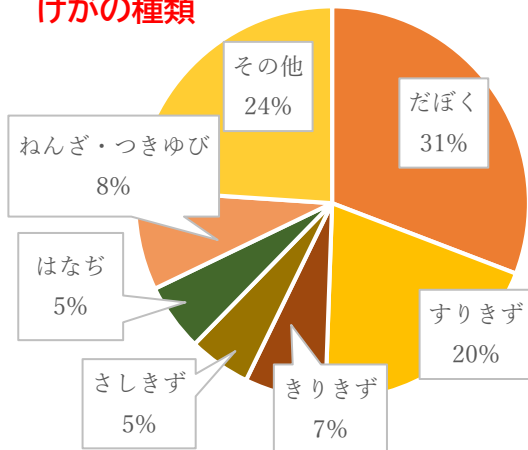
1学期の末広小のけがの様子(保健室に来た人)

けがをした人(かっこ内は去年)

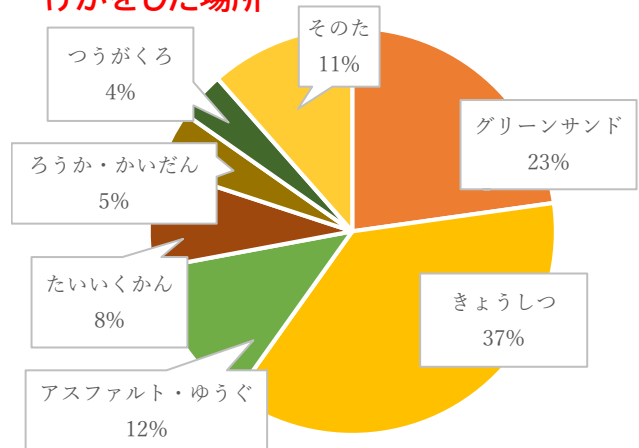
435(521)



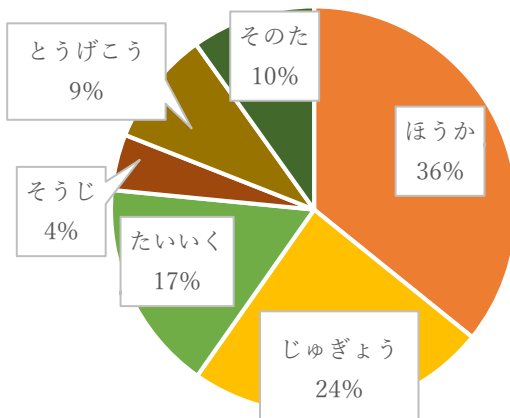
けがの種類



けがをした場所



けがをしたとき



1学期にけがで保健室に来た人は、435人で、去年よりも100人近く減りました！とてもすばらしいことです。

しかし、中には「ろう下で走っていてぶつかった」「アスファルトのところで走ってころんだ」など、気をつけていれば防ぐことができたけががありました。自分がけがをしない、また、周りの人にけがをさせないためにも、「まわりをよく見る」「ルールをまもる」ことを心がけましょう。



ぐっスリープマスターになろう！



自分に合ったすいみん、できていますか？ふだんのすいみんを振り返ってみましょう！できているものに☑をつけてください。

☐ 朝、すっきり目が覚める

☐ 9～10時間は寝ている

☐ 1・2年生:8時、3・4年生:9時、5・6年生:10時 までに寝ている

☐ 学校がある日と休みの日で、寝る時間・起きる時間が変わらない

☐ 朝ごはんを食べている

☐ 日光(太陽の光)をあびている

☐ よく運動をしている

☐ 寝る1時間前からメディアを使っていない(メディア…スマホ・タブレット・テレビ・ゲームなど)

☐ コーヒー・コーラ・エナジードリンクなど、カフェイン類をあまり飲まない

☐ 暗く、静かで、ちょうどいい温度の部屋で寝ている



☑が8個以上



ぐっスリープマスター

あなたは、すばらしいすいみんをとれている「ぐっスリープマスター」です！

その中でも、朝すっきり起きることができている人は、特にすばらしいです！続けていきましょう！

☑が5個以上



ぐっスリープチャレンジャー

あと少しでマスターになれます！☑のついていないところで、できそうなものはありますか？ぜひ、今日の生活からチャレンジしてみましょう！

☑が5個より少ない



ぐっスリープビギナー

マスターになるには、まだまだ努力が必要です…

チャレンジしやすいのは、「朝ごはん」「運動」です。1つ目標を決めて、今日からぐっスリープマスターを目指していきましょう！

あなたは、「ぐっスリープマスター」になれましたか？保健の先生は、残念ながら「ぐっスリープチャレンジャー」でした。まずはこれから運動を始めてみようと思います。あなたのチェック結果と目標を、ぜひ教えてください。