

ほけんだより

9月号【家庭数配布】
令和6年9月4日
青梅市立若草小学校 保健室

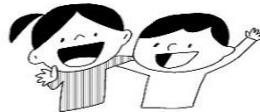


いよいよ2学期が始まりました。みなさんと会えることを心待ちにしていました。夏の思い出やこれからの楽しみなど、ぜひ教えてくださいね。

2学期はいろいろな学校行事があります。生き生きと挑戦していけるように、毎日の生活リズムを整えていきましょう。

9月の保健目標

規則正しい生活を送ろう



夏休みは何時にねて、何時に起きていましたか？毎日ちがうリズムで過ごすと、疲れたり、あわててけがをしたりしやすくなります。心や体を元気に過ごすことができるように、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

決まった時間にねよう！おきよう！



おきたらカーテンを開けて、太陽の光をあびよう！



朝ごはんを食べてよう！



秋バテ対策をしよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて、季節が移り変わる頃に、「疲れた」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは秋バテかもしれません。

秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調が現れやすくなります。夏の間の生活習慣も関係していると言われています。



秋バテ対策

- ～自律神経を整えよう～
- ・お風呂にゆっくりつかろう
 - ・温かいものや、栄養バランスのよい食事をとろう
 - ・夜更かしをせず、十分な睡眠をとろう
 - ・適度な運動をしよう

保護者の皆様へ（裏面）



保護者の皆様へ



長い休みが終わり、また学校生活が始まります。新しい活動を楽しみにしている子どもいれば、不安がある子どもいるかもしれません。もし、お子様が「学校に行きたくない…」「今日は休みたい…」などと不安な様子が続く場合は、学校にご相談ください。2学期も子供たちが生き生きと過ごしていけるよう、ご家庭と学校で協力していけたらと思います。引き続きのご協力をよろしくお願いいたします。



<9月の保健行事>

9月3日(火)～10日(火) 一斉計測

※クラスごとに行います。

※体育着を持たせてください。

※頭の中央に結び目がくる髪型は避けてください。



9月10日(火) 5年生 宿泊前検診



～台風と天気痛(気象病)～

この時期には、台風や季節の移り変わりにより、体調が崩れやすくなる時期です。大人から見て「ダラダラしている」とか「さぼっている」などと感じてしまう時も、もしかしたら、その背景には体調不良があるかもしれません。

夏休み中と夏休み後では、生活リズムが変わり、心身の健康にも影響が出やすくなりますので、自律神経を整えるような工夫が大切になります。耳をマッサージすることや朝日を浴びることなどは気軽にできますので、ぜひお子様とご一緒に試してみてください。

天気痛(気象病)とは?

雨の日や、雨が降ってくる前に、天気の変化に伴って、頭痛やめまい、肩こり、関節痛、耳鳴り、倦怠感、気分の落ち込みなどが起こることがあります。このような症状・状態を、天気痛(気象病)と呼ばれています。

耳のマッサージ

気圧の低下を、内耳のセンサーが察知して、ストレスとして脳に伝わり、自律神経が乱れて、頭痛などを引き起こすことがあると考えられています。自律神経を整える方法として、耳のマッサージが医療機関や報道などで広く紹介されています。



- ①耳を軽くつまんで、5秒ずつ引っ張ります。(上へ・横へ・下へ)
- ②軽く横に引っ張りながら、後ろ回しに回します。(5回)
- ③耳を包むように折りたたみます。(5秒)
- ④手の平を耳に当てたまま、後ろ方向にゆっくり回します。(5回)