

ほけんだよい

令和5年 9月 11日

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭



くがつ 9月になってようやく朝晩は涼しくなってきましたが、ひるまは げんじょう 暑さが厳しくとてもあつひが つづいてます。すいぶんほきゅう 水分補給や、そとで ときは ぼうしをかぶるなどねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防を続けましょう。



ほけんもくひょう
9月の保健目標

よほう
けがの予防につとめよう

がっこうほけんいいんかい かいさい 「学校保健委員会」が開催されました。

「学校保健委員会」とは、がっこうのせんせい、がっこうせんもんのおいしゃさん、はいしやさん、やくざいしせんせい、おうちのひと、ちいきのひと、ななしょうこども、げんきすごすためにはどうしたらよいのか」についてみんなで話し合う会議です。

今回は清瀬Labココロイキプロジェクトのみなさんと「みんな違ってみんな良い～受け止める心の土台を作ろう～」ということで、自分の中の思い込みに気付くテストをやってみました。



みんなもやってみてね！

おとこ 男の子は青、おんな 女の子はピンクの服が好き	そうおもう	おもわない
てん テストの点をたくさんとれる人がえらい	そうおもう	おもわない
おとこ 男の子のほうがご飯をいっぱい食べる	そうおもう	おもわない
おんな 女の子がサッカーチームに入るのはおかしい	そうおもう	おもわない

どちらかが「正しい」わけではありません。「絶対そうだ！」と書いていても、ちがう考え方をしている人がいるということも忘れずに。いろいろな人がいて、一緒に活動するのががっこうです。お互いに気持ちよく過ごせると良いですね。

が けいそくまえ ほけんしどう
9月の計測前に保健指導をしました

すこ ないよう しょうかい
少しだけ内容をご紹介します。

きんにく やくわり きんにくつう
筋肉の役割と筋肉痛のメカニズム

きんにく からだ うご
筋肉は体を動かすこと

いがい やくわり
以外にも役割がありま

す。筋肉痛は強い筋肉

をつくたいせついた
を作る大切な痛み。け

がではないのでストレ

ッチをしてケアしてあ

げましょう。



め つか
目の疲れ

けいたいでんわ ゲーム、タブレット端末を

多く使うようになり、目の疲れが話題に

なっています。30分おきに遠くを眺め

て目を休めましょう。



けがをしたなら洗うのはなぜ？

しょうどく まえ あら
消毒の前に洗うのはなぜでしょう

か。答えは「ばい菌の隠れ場所になるか

ら。」しっかり洗ってハンカチでふいて

から保健室に来てくださいね。



す きら
好き嫌いをなくそう

た もの えいよう はい えいよう
食べ物には栄養が入っていて、栄養の

種類が違います。好き嫌いなくバランスよ

く食べるようにしましょう。



おうちの方へ

- ・インフルエンザとコロナの罹患報告が急に増えてきました。先週は2年生で1学級閉鎖しています。発熱していなくても、のどの痛み、頭痛、吐き気、腹痛などの症状が見られましたら、お休みをして一日様子を見ていただきますようお願いいたします。
- ・9月の計測後、健康カードを配布しています。押印してすみやかに返却してください。