

ほけんだより 10月

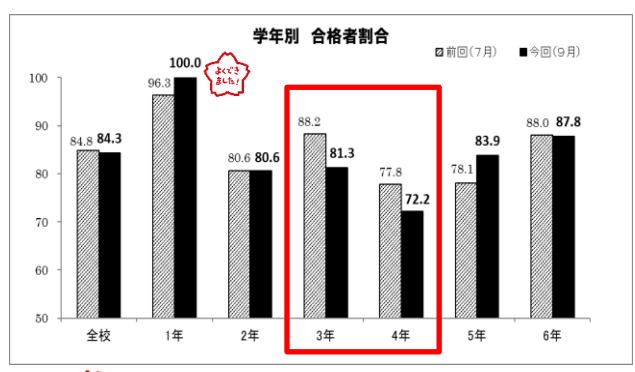
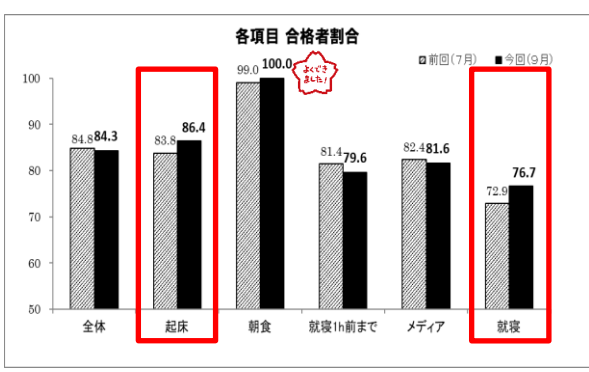
No. 12 / 令和6年 10月23日 燕市立小池 小学校 保健室



○ 第2回生活リズムチェック週間の結果です！

合格者（80点以上）の割合

「起床」や「就寝」の合格者が増えました。睡眠は、健康の土台です。



三・四年生の合格者が減ってしまいました。お家の人とメディアのルールを確認し、メリハリのある生活を送りました。

朝食 全員合格！ **1年生 全員合格！**

今回の生活リズムチェック週間では、100%が2項目もありました。1年生は、時計をよく見て、てきぱきと生活できたのではないのでしょうか。素晴らしいです！
 学年が上がるにしたがって、自分で自分の生活をコントロールできるようになってください。
 生活リズムチェックカードの振り返りから、ヒントを紹介します。できそうなものは、ぜひ今日から真似してみましよう。

「早め」がカギ



メディアを、3ぶんまえにやめる。(1年生)

はやめに、お風呂にはいる。(1年生)

遊ぶ時間を、わる15分前にやめる。(2年生)

お母さんに「ゲームをやめて」と言われる前にやめる。(4年生)

目標の時刻よりだいぶ早めに寝た日が多く、妹も一緒に早く寝てくれるので助かりました。(高学年のお家の方)



メディアから離れた時間、話をする時間が増えました。よかったです。(高学年のお家の方)

健康・体育委員のおすすめ！
「寝る前ルーティーン」のご紹介

★ 読書 ★
 次の日、すっきり起きれました。



★ マッサージ ★
 夜、気持ち良く寝ることができました。伸ばすのがコツ！

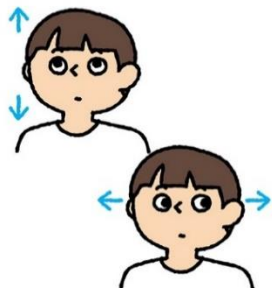


★ ふとんに入って、深呼吸をしながら目を閉じる ★
 すぐに眠れて、朝はいい気持ちで起きれました！



○ 目を大切に!

知らず知らず^しに酷^く使^してしまっている目。ふ^しだ^んか^ら規^き則^{そく}正^{ただ}しく過^すごし、目^めにやさしい生活^{せい}を心^{こころ}掛^かけることが大切^{たいせつ}です。また、10月^{じゅうごう}は、積^{せき}極^{ごく}的^{てき}に目^めをケアする時間^{じかん}をとるようにしましょう。



眼^{がん}球^{きゅう}を上^{じやう}下^げ左^さ右^うに動^{うご}かすなどして、目^めの筋^{きん}肉^{にく}をス^すトレ^とッ^っチ。



近^{ちか}くを^み見^みている時^{じかん}間^{かん}が^つ続^ついた後^{あと}は、遠^とく^との景^{けい}色^{しき}を眺^{なが}める。



40℃^むく^らい^の蒸^むし^たタ^たオル^おル^る等^{とう}で、5~10^{ぶん}分^{ぶん}程^{てい}度^ど温^{あた}める。



痛^{いた}み^{じゆう}や充^{けつ}血^{けつ}が^ある場^ば合^あい^はは、水^{みず}で^かた^し絞^ぼった^たタ^たオル^おル^る等^{とう}で冷^{ひや}やす。

心の悩みを相談しよう

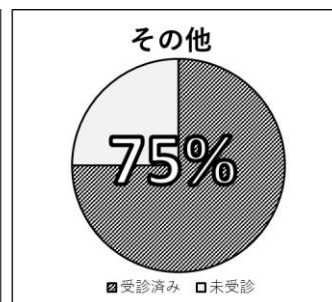
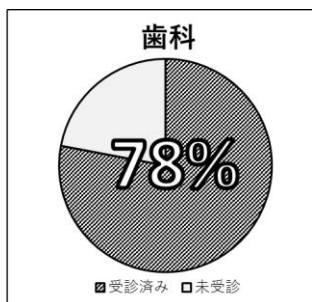
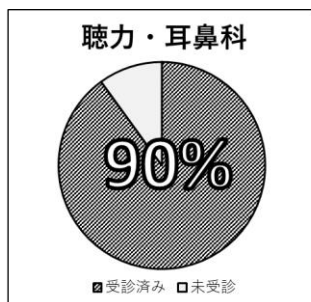
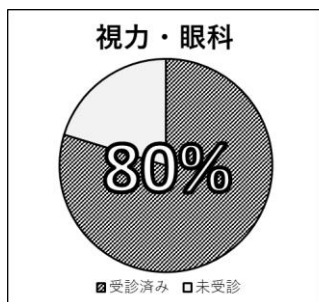
今^{いま}、何^{なに}か悩^{なや}んでいること^{こと}はあ^あり^りま^ませ^せん^んか? 友^{とも}だ^だち^ち関^{かん}係^{けい}、成^{せい}績^{せき}、将^{しょう}来^{らい}のこと^{こと}など、不^ふ安^{あん}にな^なつ^つたり、気^き持^もち^ちが落^おち^ち込^こんだ^だり^りす^すこと^{こと}もあ^あり^りま^ます^すよ^よね。

そ^そん^んな^な時^{とき}は、一^{ひと}人^りで抱^{かか}え^こ込^こむ^むよ^{より}、家^か族^{ぞく}や友^{とも}だ^だち^ちな^など周^{まわ}り^りの^{ひと}人^{ひと}に話^{はな}す^すの^のが^がお^おす^すめ^め。も^もし^しす^すぐ^ぐに解^{かい}決^{けつ}の^のヒ^ひン^んト^とが^が見^みつ^つか^から^らな^なく^くても、話^{はな}す^すだ^だけ^けで少^{すこ}し^しは心^{こころ}が^が軽^{かろ}く^くな^なり^りま^ます^すよ。も^もち^ちろ^ろん、保^ほ健^{けん}室^{しつ}に^に来^きて話^{はな}す^すの^のもア^あリ^りで^です! 又^{また}、自^じ治^ち体^{たい}や保^ほ健^{けん}所^{じょ}、若^{わか}者^{もの}の支^し援^{えん}に^に取^とり^り組^くん^んで^でい^いるN^{えぬ}P^{ぴー}O^{おー}法^{ほう}人^{じん}で^では、無^む料^{りょう}電^{でん}話^わやメ^まール^るな^など^どでも相^{そう}談^{だん}で^でき^きま^ます。辛^{辛い}くて、苦^{くる}しい^{とき}は、我^が慢^{まん}せ^せず^ずにS^{えす}O^{おー}S^{えす}を^を出^だして^てく^くだ^ださ^さい^いね。自^じ分^{ぶん}を^を大^{たい}切^{せつ}に^にで^でき^きる^る人^{ひと}にな^なり^りま^まし^しよ^う。



【お家の方へ】精密検査や治療が進んでいます!

春^{はる}の健^{けん}康^{こう}診^{しん}断^{だん}が終^{しま}わ^わつ^つて約^{やく}4^よカ^か月^{げつ}が経^へち^ちま^まし^した。多^{おほく}く^の人^{ひと}た^たち^が、既^{すで}に^に受^う診^{しん}を^を済^すま^ませ^せて^てい^いま^ます。早^{はや}期^き発^{はつ}見^{けん}・早^{はや}期^き治^ち療^{りょう}に^にご協^{きょう}力^{りき}い^いた^ただ^だき、本^{ほん}当^{たう}に^にあ^あり^りが^がと^とう^うご^ござ^ざい^いま^まし^した。



学^{がく}校^{こう}で^で行^いう^う健^{けん}康^{こう}診^{しん}断^{だん}は、学^{がく}習^{しゅう}に^に支^し障^{しょう}が^がな^ない^い健^{けん}康^{こう}状^{じょう}態^{たい}か^かど^どう^うか^かを^を調^{てい}べ^べ、子^こども^{ども}た^たち^がが^が思^しう^う存^{ぞん}分^{ぶん}、学^{がく}習^{しゅう}や^や運^{うん}動^{どう}に^に取^とり^り組^くめ^める^るよ^よう^うに^にす^する^るた^ため^めの^のも^もの^ので^です。ま^まだ^だ受^う診^{しん}し^して^てい^いな^ない^い4^よ2^に人^{にん}の^の皆^{みな}さ^{さん}も、雪^{ゆき}が^が降^ふり^り寒^{さむ}く^くな^なる^る前^{まえ}に、必^{かなら}ず^ずな^な精^{せい}密^{みつ}検^{けん}査^さや^や治^ち療^{りょう}を^を受^うけ^けて^てい^いた^ただ^だき^きたい^いです。よ^{よろ}し^{しく}お^お願^{ねが}い^いま^まし^しう。