

ほけんだより 9月

豊見城市立上田小学校 保健室 令和6年9月9日発行

今月の保健目標 けがの予防をしよう

まだまだ暑いから... 夏休みが明け、9月に入りました。少しずつ夏から秋へ移り変わる頃ではありますが、まだまだ暑い日が続きます。水分補給はしっかりと。熱中症に気をつけて過ごしましょう。



生活リズムをとりにどぞう!

1学期後半がスタートして2週間が過ぎました。まだ、夏休み気分が抜けず、生活リズムが乱れている人はいませんか? 早寝・早起き・朝ごはんはとても大切です。とくに十分な睡眠は、脳や体の疲れをとり、病気に負けない体をつくります。それから、頭の中が整理され、学んだことがしっかりと記憶されます。成長ホルモンも十分に出るので、体の成長にもつながります。よく寝ると、いいことがいっぱいあります! スマホやゲームは置いて、早めに寝てみましょう。きっと明日はすっきり起きられますよ。



成長ホルモンを分泌させる

記憶を整理する

脳や身体を休ませる

免疫力をあげる

夏休みに学校保健委員会を開催しました

今年の歯科検診で、CO(むし歯になりそうな歯)がある人が去年よりも増えていたことから、上田小学校のみなさんの「歯の健康」について学校歯科医の上原先生よりお話がありました。

COが増えているということは、普段の歯みがきができていないということです。COを放っておくと穴があいてむし歯になるので、早めに受診してください。また、むし歯になる前に定期受診をすることが大切です。朝と夜の歯みがきができていないことがあるので、確実にしてほしいです。市販の高濃度フッ素の歯磨き粉を使用すると効果的です。



運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思っただよ動かせません。



前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



インフルエンザが流行しています

沖縄県内、豊見城市内でもインフルエンザが流行しています。上田小学校でも少しずつインフルエンザにかかる人、風邪ぎみの人が増えています。毎日、食事・睡眠を十分にとり免疫力を高め、手洗い・うがいを忘れず、体調が悪いときは無理をせず、おうちの方や先生へ伝えてゆっくり休むようにしましょう。インフルエンザは「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」という出席停止期間が定められています。インフルエンザと診断された場合は、必ず学校へ報告をお願いします。

