

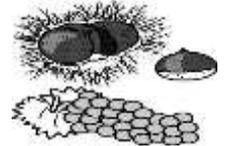
ほけんだより 9月

平成27年 9月 9日
国立市立国立第七小学校
校長 森田 弘文
養護教諭 高瀬 久乃

2学期が始まりました。

2学期がスタートしました。いいお天気で気持ちよく始めたかったのですが、今年はなぜか、太陽があまり出てくれません。雨もたくさんふって、外で遊べないのも残念です。

でも、校庭の周りのコスモスたちは、雨の恵みをたくさん受けて、ぐんぐん伸びています。いやなことばかりではないですね。この後、今度は太陽の光をいっぱいあびて、きっときれいな花を咲かせてくれることでしょう。みなさんも今は、体が動かせない分、心をたくさん動かして心をしっかり成長させましょう。



体調をくずす人が増えています！

寒かったり、暑かったり、天気も悪かったり…、体調をくずしやすい時です。

「あたまがいた〜い。」「気持ちが変わる〜い。」「だる〜い」…、と言って保健室に来る人が増えてきました。

お天気が悪い時は、空気中の酸素が少ないそうです。だから自然に体は酸素を使いすぎないように、リラックスさせる神経が働くので、何となくやる気が出ないのです。でも、リラックスばかりしていると、病気とたたかう力まで弱まり、かぜなどをひきやすくなってしまいます。では、どうしたらよいのでしょうか？ それは、体を温めるのです。でも、天気が悪いので、運動はできませんよね。そんな時は、食事をしっかり食べる。特に朝ごはんをしっかりと食べるのです。食べると体温が上がり、血液の流れもよくなります。そうすると、脳に酸素がうまく運ばれ、頭も痛くなりにくくなります。朝ごはんをしっかりと食べて、心と体のやる気スイッチをONにして、どんより雲を吹きとばそう！



手の洗い方、もう一度確認しよう！

2学期に入ってから、保健委員会みんなが、学校の手洗い場を点検しました。あわせっけんが入っている容器がすごく汚れていました。特に1階の容器の汚れがひどく、落とすのに時間がかかりました。保健委員会がんばってきれいにしたので、みなさんもきれいに使うようにしてくださいね。

なぜ汚れてしまうのかわかりますか？ それは、予洗いをしっかりしていないから。予洗いとは、お水で泥や絵の具、習字の墨などをきちんと落とすことです。ドロドロの手のまま石けんをつけても、泥と石けんがまざるだけで、かんじんのばい菌をきれいに洗い流すことはできません。お水でしっかり表面の汚れを落としてから石けんをつけるようにしましょう。お水で手をぬらしただけでは、足りません。予洗いをしっかりして、みんなで清潔に使えるといいですね。



あうちの方へ

2学期が始まりました。上にも書きましたが、体調を崩す子が増えてきています。こんな天候では無理はありません。でもまずはやる気スイッチを入れるため、朝ごはんをしっかりと食べさせてあげてください。それには、夕ご飯を早めにし、間食させず朝おなかをすかすことも大切です。

これから学芸会の練習が始まり、緊張のため疲れも出てきます。家ではリラックスさせて励ましてあげてください。