

おうちのひとと いっしょによみましょう。

ほけんだより

常金丸小学校
ほけんしつ
2023年(令和5年)
9月19日
NO. 8

身体測定後、
「ミニ保健」で健康に関することを学びました。

〈学年別テーマ〉

1年生	しょくじのマナー	新市給食センター栄養士
2年生	ケガのてあて	養護教諭
3年生	よくかんでたべよう	栄養教諭実習生
4年生	目の健康	養護教諭
5年生	早起き・早寝習慣	養護教諭
6年生	酒・たばこ・薬物乱用防止について	本校学校薬剤師

各学年の感想…おうちで話題にしてくださいね。

1年生「しょくじのマナー」

👤つきささないようにつまんで食べる。しせいはよくして、ちゃわんをもって食べる。はしのもちかたにきをつける。

👤ひじをつかないように食べる。はしのつかいかたにきをつける。

👤つくってくれたひとのためにぜんぶ食べる。にがてだったものをすきにする。



給食センター栄養士による指導

2年生「けがのてあて」

👤けがをしたときにどうするかがよくわかった。これからは思い出しててあてを試みたいです。これからもよく食べて、あそんで、はやねをすることに気がつきます。

👤けんこうにせいかつしていると、けがも早くなおることがわかりました。これからは、けがをしないように元気にせいかつします。

👤血をとめるのは、ばんそうこうじゃなくて、自分のからだの力だということがわかった。



3年生「よくかんでたべよう」

👤かむことは大切だということがわかりました。

👤「ひみこのはがいでーぜ」のいみがわかりました。

👤やわらかいものばかりでなく、かたいものをよくかんでたべることがだいじだとわかりました。

👤いつも一口5回くらいかんでいるので、あと5回ふやして10回かむのを目標にします。



栄養教諭実習生による指導

4年生「目の健康」



👤暗かったら目(瞳孔)を大きくして、明るかったら目を小さくして光の量を調節していることがわかりました。本を読む時とゲームをする時の目ん玉の使い方が違うのがわかりました。

👤目には大切なものがたくさんあり負担をかけてしまっていたことに気づきました。これからはもっと時間をへらして計画を立ててテレビなどを見ようと思いました。

5年生「はやおきはやね」

👤いつも10時くらいにねるので、これからは9時くらいにねたいと思いました。そして夜にテレビをみるのはなるべくやめようと思いました。また、いっぱい外で遊ぼうと思いました。

👤深いねむりに落ちると成長ホルモンをゲットできる。そのためにランニングや野球など運動をすればいい。テレビゲームなどはやらないほうがいい。

👤運動すると、よく眠れることが分かった。こんどから運動しようと思った。

👤ぼくは土日も生活リズムをくずさず夜はぐっすり寝たいと思いました。だからぼくは、4時ぐらいにランニングをするなどしたいと思います。早寝早起きに気をつけて、朝は自分の目で太陽を見ようと思いました。



※6年生の「酒・たばこ・薬物乱用防止について」の感想は、次の「保健だより」に掲載します。

(うらもあります。)

おうちのひとと いっしょによみましょう。

9月9日は ^{きゅうきゅう} 救急の日

2年生は「ミニ保健」で学びました。

正しくけがのてあてをすることで、けががひどくなるのをふせぎ、いたみも少なく、なおりを早くすることができます。

てあての方法 を知って、自分でもできるようにしましょう。

<p>すりきず</p> <p>みず 水でよく洗い汚れをとる</p>	<p>きりきず</p> <p>ハンカチでおさえる</p>	<p>はなぢ</p> <p>した 下を向いて鼻をつまむ</p>	<p>やけど</p> <p>みず すぐに水や氷でひやす</p>
---------------------------------------	------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

けがを予防しよう！



みんながもっている 体のパワー：**自分で自分を治すパワー**

みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？

ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があ

ります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。

でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口を

ふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日が経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



自分で自分を治すパワーのことを「自然治癒力」といいます。

このパワーを高めるには、「すいみん・えいよう・うんどう」などに気をつけて健康づくりをつづけることがたいせつです。