

からだから 5月号

文教大学附属小学校 保健室 令和3年5月



生活時間を意識しながら生活しよう

新学期が始まり 1 か月。みなさん、元気ですか？ ちょっと疲れているという人もいるのではないのでしょうか？ 元気いっぱい学校生活を送るためには、できるだけ同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きて、同じ時刻にごはんを食べるというように、規則正しい生活リズムを作っていくことが大切です。こうしたことを意識することで、体の調子が整いやすくなり、元気いっぱい過ごすことができます。

生活時間を確認しよう



自分で時刻を決めよう！

★ ねる時刻	し 時	ふん 分	★ 勉強をする時刻	し 時	ふん 分	し 時	ふん 分	
★ 起きる時刻	し 時	ふん 分		し 時	ふん 分	～	し 時	ふん 分
★ 朝食の時刻	し 時	ふん 分	★ お風呂に入る時刻	し 時	ふん 分			
★ うんちをする時刻	し 時	ふん 分	★ テレビやゲームを終わる時刻	し 時	ふん 分			
★ 家を出る時刻	し 時	ふん 分		し 時	ふん 分			



この他にも、生活をする中で、「〇〇する時刻」はたくさんあります。自分で自分の時刻を決めて、毎日続けられるよう頑張ってください。時間を守って生活していくということは、中学生、高校生…、そして、おとなになってからもとても大切なことです。朝の登校時間に間に合わず遅刻をしてくる人がいます。時間通りに生活できるよう、意識してください。

登校前にうんちを出そう！



保健室に「おなかが痛いです」と来る人たちで、何日間も「うんちが出ていない」という人がいます。中には、最後にうんちが出たのがいつだったかわからないという人もいます。うんちは、体の中になくなったものなので、体の中にためておくと、おなかが痛くなったり、吹き出物ができる原因にもなります。朝は、余裕をもってトイレに座ることができるようにしていきましょう。



からだ 体に合っていますか？

ころもが 衣替えの季節になりました。この新年度から、体操着や上履きを新しくした人も多いようです。一方、小さい靴に足を無理やり入れているという人もいます。足が痛いからと、靴のかかとを踏んでいる人もいます。

きつきつ

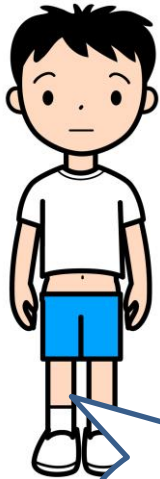
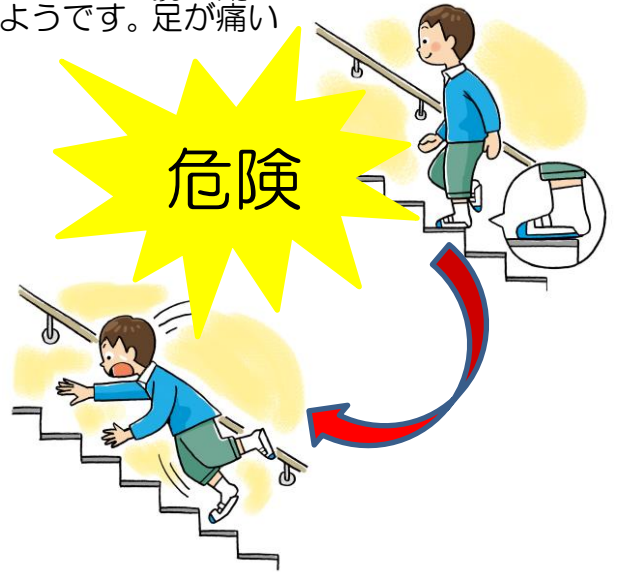


きつい靴は足の痛みや、足の変形の原因になります。

ブカブカ



大きめの靴を選んでしまいがちですが、すぐに脱げてしまい危険です。



靴のかかとを踏んでいると、階段や廊下で転んでしまったり、靴が脱げてしまったりと、思わぬケガにつながることもあり、とても危険です。体育などで運動をする時に、十分に力を発揮するためにも、自分の足のサイズにあった靴を選ぶようにしてください。

靴に限らず、体操着やスモック、校内着、制服も同じです。自分の体に合わない小さすぎたり、大きすぎたりする服は、動きを制限したり、邪魔してしまったりと、危険につながることもあります。毎日着ていると、自分では、なかなか気が付かないのかもしれませんが、週末、おうちに持ちかえった時に、おうちの人にサイズを確認してもらってください。

服のサイズが合っているか確認！



おうちの方へ

新学期が始まり、あっという間に1か月が過ぎようとしています。子どもたちは、ようやく新しい環境に慣れ始め、やっと自分の本音を出せるようになってきたという子たちも多いのではないかと思います。無意識に緊張が続いた1か月を過ぎ、ほっとすると同時に、体調を崩しやすくなる時期でもあります。保健室に来る体調不良の子の中には、疲れているのかなというように見える子たちも多いようです。おうちに帰宅したら、その日の出来事など、ゆっくりお話を聞いていただけたらと思います。ご心配なことがありましたら、担任や保健室までお知らせください。

体操着や上履き、外履き、革靴などが小さくなってしまっている子がいます。一度、ご自宅で確認していただき、体や足のサイズに合った服と靴の準備をお願いいたします。