

# ほけんだより

海老名市立東柏ケ谷小学校

保健室

平成30年8月27日 No.5

はやね、はやおき、あさごはん、よい生活リズムにもどして、からだも  
こころも、たくさんせいちょうできる2学期にしましょう。

## 9月ほけんもくひょう

## げんき うんどう 元気よく運動をしよう

### 「きんにく」つかっていますか??

あつい日がまだまだつづきますね。あつい日には、はげしいうんどうはしないほうがよいです。  
ですが、あまりにもうんどうをしないことも、こころとからだによくありません。

みなさんは、こんな「かいじゅう」になっていませんか??

#### ★イエデゴロゴロン



##### とくちょう

- いえでは、ほとんどおてつだいをしない。
- すわる、たつなどせず、ほとんどゴロゴロよこになっている。

#### ★エ・ツカレーター



##### とくちょう

- かいだんをほとんどつかわない。エスカレーターがだいすき。
- のりものでは、せきがあいたらすぐにすわる。

いまの人の生活は、むかしの人の生活とくらべると、べんりにはなりませんが、きんにくをつかうこと  
がへりました。

さらに、ごろごろしていると、せなかや、おなかのきんにくはほとんどつかいません。



きんにくは、からだをうごかすはたらきがあり、つかわないとよわくなっていきます。  
おうちの中でも「すわる」「たつ」などの時間をふやすとよいです。  
おさらをはこぶ、おそうじをする、などおてつだいをすることもよいですね。

ひがしかわがやしょうがっこう なか ほけんいいん  
東柏ケ谷小学校の中を、保健委員があるいてみました

★ろうかのはじから、はじまであるくと→だいたい110歩

★かいだんを1かいから4かいまでのぼりきると→だいたい126歩

かいだんを1かいあがると26だんです。かいだんをのぼるだけでも、よいうんどうになります。



### がっこうでおおいこななが。あなたはまず、なにをしますか?

① ころんで「すりきず」ができた。



ながれているみずで  
きれいにあらおうね。  
まずは ばんそうこう...  
ではありません。

② あしを、ぐきっとひねった。



・ひねった あしをやすませる。  
・しっかり20分くらいひやす。  
・すこしたかくあげる。  
まずは しゅう...  
ではありません。

### 9月からプールがはじまります

みんなでたのしく水泳学習ができるように、プールにはいるまえに、  
からだのチェックをしておきましょう。

きになるところがあるばあいは、びょういんにいきましょう。

### 水泳学習のじきに、はやるびょうきにごちゅうい

#### ●とびひ (伝染性膿痂疹)

虫さされや、あせもなどをひっかいて、そこに、  
ばいきんがはいり、みずぶくれや、かさぶたがで  
きるのが「とびひ」です。

かゆいので、ぽりぽりとかくと、からだのいろ  
いろなばしょに「とびひ」はうつっていきます。

「とびひ」にならないためには、つめをととの  
え、まい日からだをせいけつにすることがたいせ  
つですよ。



© 社団法人日本皮膚科学会

#### ●みずいぼ (伝染性軟属腫)

わきのしたや、むねにちいさい白やとうめいの、す  
こしかための小さなプツプツができます。だんだんか  
ゆくなり、赤く大きくなります。



#### ●アタマジラミ

シラミというむしが、あたまにたまごをうんで、ふえることがありま  
す。ほかの人のあたまからうつってきて、ひろがることもあります。

- ・いきているたまごのほとんどは、かみの毛のねもとにあります
- ・あたまのうしろがわや、耳の後ろにかけて多くいます。
- ・うまれたばかりの卵は白っぽく、フケのように見えます。



# けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな生活せいかつにしたくなるようなじょうほうをおたえする「けんこうチャレンジ」をします。

「ひかり・くらやみ・そとあそび」 くらやみ の巻④  
ぐっすりねむるよ メラトニにん

はかせは、よるになると  
いつもぐっすりねむるねえ...

※はかせ...  
ねむるときくらい  
ほうしとめがね  
はずさうね。

ねえはかせ、  
ぐっすりねむれるのには  
りゆうがあるの？

きょうも  
あさから  
すっきりじゃ！

みんなのからだの中なかでは「セロトニにん」のほかにも  
「メラトニにん」という、みんながねむることをたすけてくれる  
あたすけがっしがあるのじゃ。  
「メラトニにん」は、よる、くらくなるとたすけにきてくれるのじゃ。

ぐっすりねむるよ  
「メラトニにん」です。

ほくは  
・あさのひかりをあびる  
・うんどうをする  
・しんきゅうをする  
・バランスよくたべる  
などをしてくれれば  
たすけにいけるよ。

そしてセロトニにんにたくさん  
たすけてもらっているひとは  
よる、くらくなると...  
セロトニにんが「メラトニにん」に  
へんしんをして、ぐっすりねむれるのじゃ

「メラトニにん」に  
へんしん！

**「けんこうチャレンジ」さんかのしかた**


① じょうほうにあわせた「けんこうチャレンジ」にちょうせんして、10月がつにほけんしつにいる、いづかせんせいにみせに行く。

② 「けんこうパスポート」と、8・9月がつの「チャレンジシール」をもらう。(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがのひひとがいけないときにきてくださいね。)  
→ 「けんこうパスポート」に「チャレンジシール」をはっていくと、チャレンジしたひひとだけがわかるひみつのことばになります。


8・9月がつのけんこうチャレンジ \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ なまえ：

よる、ぐっすりねむれたら、  
メラトニにんにいろをぬろう

ぐっすり  
ねむれたよ  
1かいめ回目



ぐっすり  
ねむれたよ  
2かいめ回目



ぐっすり  
ねむれたよ  
3かいめ回目

