

# ほけんだより

R7.9.1  
九度山小  
No.7

9月になっても暑い日が続いていますね。夏の暑さや運動会の練習などで体に疲れがたまりやすくなっています。  
元気でいるために、生活習慣に気を付けましょう。



- ①【食事】…朝ごはんは毎日食べよう。
- ②【睡眠】…起きる時刻、寝る時刻を決めて生活しよう。  
低学年は10時間以上、高学年は9時間以上寝ることを心がけましょう。

また、お風呂にゆっくりとつかって、疲れた体を休めてください。水分ほきゅうも忘れずに！！



## 運動会の練習が始まっています！

10月4日の運動会に向けて九度山小学校では練習が始まりました。  
大きなけがなく、みんなにとって楽しい運動会になるように、保健室から応援しています。



運動会で多いけが「すり傷」！

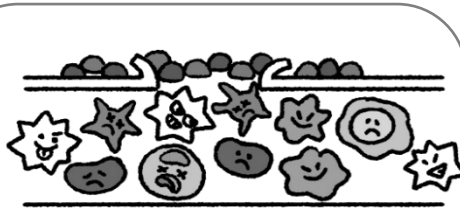
## すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



傷口のなおりが遅くなります。

すり傷は水でよく洗いましょう！  
けがをしたら、我慢せずに保健室に見せに来てくださいね。

## 9月の予定

4日（木）視力検査（1年生、3年生、5年生）

5日（金）視力検査（2年生、4年生、6年生）



## 誰でも伸ばせるレジリエンスの力

### レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。  
人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力を「レジリエンス」と呼びます。



### レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。  
レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



## おうちの方へ

### ○本校の暑さ対策について

まだまだ暑い日が続きますが、子どもたちは運動会に向けての練習が始まっています。学校ではこれまで同様にお子様の体調に配慮しながら練習を進めていきます。

〔各学級〕：こまめな水分補給や体調確認、暑さ指数に応じた対応を行う

〔保健室〕：体調不良者が出た場合に休養させ、必要に応じて経口補水液や塩分タブレットを使用し、て応急処置を行う

こまめな水分補給によって水筒の中身がなくなった際には、洗口場横に冷水機が2台ありますので、ご自由にお使いください。

ご家庭においても朝の健康観察にご協力いただき、体調に心配がある場合は学校にお伝えいただければと思います。よろしくお願いいたします。

