



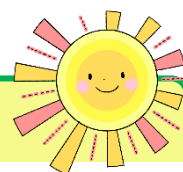
のびのび 9月



夏休みが終わりましたが、生活リズムは整っていますか？まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じるようになってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

今月の保健目標

生活リズムを整えよう



生活リズムが乱れると、体の調子をくずしたり、集中力が下がったりします。早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。

生活リズムを整える

はやね 早寝



夜は早く寝て、体をしっかり休めましょう。成長ホルモンが出て体が大きくなります。



はや お 早起き



朝の光をあびると、体内時計がリセットされ、頭も体もすっきり目覚めます。



あさ 朝ごはん



朝ごはんは、体と脳の大切なエネルギー！しっかり食べて、元気に1日をスタートしよう。



生活リズムチェック

いくつできているかな？

- ☐ 夜は早く寝て、しっかり寝ている
- ☐ 朝は決まった時間に起きている。
- ☐ 朝ごはんは毎日食べている。
- ☐ 休みの日も、日中は体を動かして遊んでいる
- ☐ 夜はゲーム、スマートフォンの時間を決めている



く がつここのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

ただ て あて し
正しい手当を知ろう！

きず
すり傷

すいどうすい あら
水道水でよく洗う

すな なか
砂やよごれをきれいに流そう。



はなぢ
鼻血

した む こばな
下を向いて小鼻をつまむ

くび ち
首をたいたり、血は飲みこまないようにしよう。



やけど

りゅうすい ひ
すぐに流水で冷やす

ふく むり め
服などは無理に脱がさずに
服の上から冷やそう。



だぼく
打撲・ねんざ

ぶつけたところを冷やそう

いた めたところを動かさずに
しっかり冷やそう。



ケガ をして

「冷やす」ときに気をつけること

① 保冷剤

はだ ちよくせつ
肌に直接ふれないように
タオルなどで巻く。



② 氷のう

れいとうこ だ こおり つめ
冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③ 冷やす時間

20ぶんくらい冷やした後、いったんはずす。痛みが出たら、また20ぶんくらい冷やす。



④ やけどの場合

すぐに流水で30ぶんくらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



保護者の皆様へ

○受診について

一学期の健康診断の結果、受診が必要な児童生徒には「受診のお知らせ」をお渡ししています。受診がお済みの場合は、「受診のお知らせ」に必要事項を記入し、学級担任へご提出ください。

○水筒について

二学期もまだまだ暑い日が続きます。引き続き、水筒の持参をよろしくお願いします。