

参考文献
「健」
イラストの
転載はご
遠慮くだ
さい。



佐賀市立川上小学校 R6.9.5 文責 古賀



あさ ぶんはや お あさ た
朝30分早く起きて、朝ごはんを食べよう!!

2学期が始まりました。学校に間に合うようにするためには、朝早く起きなければいけません。それが辛い人もいます。がんばって朝早く起きたら、夜も早くねるようにしましょう。学校に来て、久しぶりに歩いたり運動したりして、体は疲れています。朝30分早く起きるなら、夜は30分から1時間早くねるようにしましょう。それを1週間続けると、だんだん体が慣れてきます。それまでは、早く寝て早く起きましょう。

また、夜や朝は、少し涼しくなってきました。夜寝ている時に、体が冷えると、体の調子をくずしやすくなります。寝るときは、パジャマなどを着て、体を冷やさないようにしましょう。

運動する前の準備運動も大切ですが、学校で勉強など活動する準備運動はできていますか？

それは、朝ごはんを食べて、脳に栄養補給すること。それにおなかの中のいらないものをうんちとして出すことです。

そうすると、おなかもすっきり、頭もすっきりして勉強の準備ができますよ。

そと あつ き
外の暑さにまだまだ気をつけよう！

まだまだ昼間の気温が30度をこえる暑さが続きます。



強い陽ざしが頭に直接当たらないように外遊びをする時は、ぼうしをかぶろう。



遊んでいる途中で自転車で移動している途中で、ちょっとでもきつuitと感じたら、白かげで、水分を取って休憩しましょう。



白かげで休憩しても、きついと感じたら、クーラーのきいた部屋で体を冷やしましょう。遊びに行くときには、涼しい場所を確かめておきましょう。





9(きゅう)9(きゅう)で、9月9日は、
救急の日(1982年に決められた)

「どんな時に救急車をよぶの?」「自分でできる手当はどんなことかな?」と救急のことを知ろうという日です。

けがをしたら、どうしたらいいと知ること大切ですが、けがをしないようにすることも大切です。

まず、水であらう



鼻をつまんで
少し下を向き
10分くらい
おさえる。



階段を走り下り
ない。

ハブラシを
くわえながら
ある
歩かない。



① けがをしたときに、自分でできる手当をおぼえておくといいいです。また、病院でみてもらうまでに、どうしたらけががひどくならないかを知っておくことも大切です。

② けがをしないようにするためには、廊下を走らない、階段も走り下りない、ハブラシをくわえたまま歩かないことも大切です。

たんこぶの中身は?

ゴッン!と頭をぶつけた時、ぽっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか? 実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつけるとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。



目にゴミが入った



洗面器に水を入れて
まばたきをする



目が傷つくので、絶対にこすらない。このようにしてもゴミが取れない場合は、眼科でみてもらいましょう。

足を少し上げて、冷やしましょう。腫れていたり足が動かせなかったりしたら、整形外科でみてもらいましょう。

足首をひねった



安静にして冷やす



ボールがあたった



ビニール袋に
氷を入れて冷やす



指を強く引っ張ったりしないで、まず冷やしましょう。

