



ほけんだより 9月

2学期がスタートして2週目にはいりました。まい朝すっきり目ざめることができますが、長い休みの後なので、数日は学校モードに切りかえるのがきつい人もいるでしょう。まずは、早ね・早おきをし、朝ごはんをしっかり食べて、体調をととのえていきましょう。

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできてる??

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



いいえ



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればよい? ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...

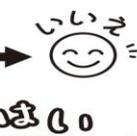


いいえ



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



いいえ



冷たいものを食べすぎてない?
便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
**ちっとも
眠くならない**

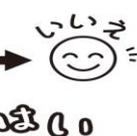


いいえ



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
**眠れてない
気がする**



いいえ



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

おうちのかたへ

～9月中旬から体育大会の練習が始まります。～

熱中症の予防について

9月中旬から体育大会の練習も始まり、熱中症など子供たちの体調面が心配されます。学校においては、熱中症の予防や救急時の対応など職員で共通理解をはかり、教育活動を安全に行なっていきたいと思っております。お子様の健康面で心配なことがありましたら、担任もしくは養護教諭までご連絡ください。

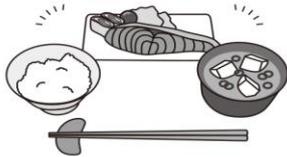
ケガの予防について



ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、
思うように動けません。



しっかり
ウォーミングアップ

体を温め、
動かす準備をしましょう。

無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら
休みましょう。



運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし
十分な睡眠で体を休めましょう。

運動するとき
チェックしよう

かきくけこ

かみ(髪)はまとめておこう

きつてあるかな?
手足のツメ

くつのはサイズは
合っている?

ケガ予防の
準備運動

こまめに水分
忘れずに



おぼえておこう! こんなときどうする?

ボールがあたった

ビニール袋に
氷を入れて冷やす



目にゴミが入った

洗面器に水を入れて
まばたきをする



ひざをすりむいた

傷口の
汚れを洗い流す



鼻血が出た

小鼻をつまんで
下を向く



足首をひねった

安静にして冷やす



ゆびを切った

清潔なガーゼや
ハンカチをあて、
おさえる

