



ほけんだより

令和6年 9月27日 NO.11

高鍋東小保健室発行

9月の保健目標

けがの予防につとめよう

「不注意」に注意!

前や周りを見ながら歩いてみよう! 少しでもみんなのけがが少なくなりますように!

運動会の練習が始まっています!

運動場や体育館から、運動会の練習をがんばっているようすが伝わってきます。練習前の準備運動や体調管理はしっかりできていますか? 保健室に来る人の中には、睡眠不足で体育のあとに体調をくずしてしまう人もいます。十分な睡眠をとって、しっかり朝ごはんを食べてくれるように、生活を見直してみてください。



😊 おすすめの朝ごはん 😊
ごはん・パン・めん・シリアル
もち・いも類・フルーツなど!
みそ汁で塩分もチャージ!

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

食へておく

朝ごはんを

休む

無理をせず

悪いときは

具合が

とっておく

十分に

睡眠を

こまめに

水分を

補給する

ウォーミングアップと

クールダウンを行う

実施前後に



清潔なように注意しよう。自然に流るので気にしないように。



基本は洗顔

顔の洗い方

- ① 水で顔を軽くぬらす。
- ② 洗顔料を手のひらにとり、よく泡立てる。
- ③ 顔全体に泡をなじませたら、円を描くように、やさしくていねいに洗う。
- ④ ぬるま湯でしっかり洗い流す。
- ⑤ タオルでやさしくおさえるように水分をとる。

2学期が始まって、一か月がたちました。なんだか、気持ちや体がすっきりしないなあ・・・という人はいませんか? 一人で抱え込まずに、誰かに話してみると、少しすっきりするかもしれません。友だちやおうちの人、先生など、相談してみてくださいね。

気持ちのSOSに気づいて

心が揺れているのかも...



なんとなく体がダルいのは