

# ほけんだより



第5号 令和6年9月3日  
不土野小学校 保健室



正しい生活リズムにしよう

2学期が始まりました。夏休みはゆっくり過ごせましたか？  
これから運動会の練習が始まります。早寝早起き朝ごはん運動会もベストをつくせるようにしましょう！

## 準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット



### ■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かします。

### ■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

### ■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



## こんなとき、どうする？応急手当



**すりきず**  
→水道水でよくあらう



**鼻血**  
→鼻をおさえて下を向く



**やけど**  
→水道水でよく冷やす



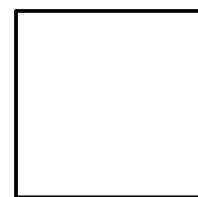
**目にゴミ**  
→洗面器にためた水に顔をつけてまばたきする



**ねんざ**  
→動かさないようにして冷やす

なつやす あ けんこう  
夏休み明け！健康

# BINGO

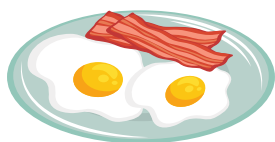


ビンゴ

なつやす ちゅう

夏休み中にできたものに○をつけよう！いくつビンゴができるかな？

「これができなかったな」というものは、これから実践して、生活リズムを整えよう！



あさ た  
朝ごはんを食べる



よる はや  
夜、早くねる



じぶん しゅくだい  
自分から宿題をする



てあら  
せっけんで手洗い



うち てつだ  
お家の手伝い



じかん  
時間をきめて  
メディアをつかう



わら  
笑う



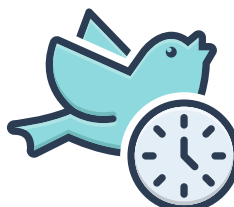
しょくじ は  
食事のあとの歯みがき



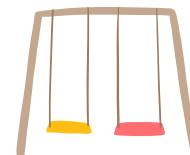
うんどう  
運動



とも かぞく  
友だちや家族を  
ほめる



はやお  
早起きする



さんぽ ある はし  
散歩（歩く・走る）



プチハッピー  
を見つける



ハンカチ・  
ティッシュを  
持ち歩く



どくしょ  
読書



じぶん じぶん  
自分で自分を  
ほめる