

ほけんたより9月

日之影小学校
保健室発
R4年9月

なが なつやす 長い夏休みがおわりました。2学期も元気いっぱい、笑顔いっぱいですごしましょう。

さて、9月のおわりには運動会があります。気もちよく運動会のれんしゅうをするためには、「早ね早おき朝ごはん」がとても大切です。生活のリズムを学校モードにきりかえましょう！

「早ね早おき朝ごはん」で元気に！

どうして「早ね早おき朝ごはん」の生活をするといいのだろう？



早ね早おきをしよう！

【早ね早おきが大切な理由】

- ① 体の成長にひつようなホルモンが
夜9時～2時ごろにたくさん出る
- ② 早おきをするとおなかがすいて、
朝ごはんをしっかり食べることができる

わたしたちがねむっている間に…

つかれをとる

病気にはまけない
体をつくる

成長ホルモンが
出る

元気な心を
とりもどす

朝ごはんを食べよう！

【朝ごはんが大切な理由】

- ① 体のリズムをととのえる
- ② 「のう」にエネルギーをチャージする

朝ごはんを食べると…

体温が上がる

元気になる

やる気が出る

うんちが
出やすくなる

集中できる

まいにち 毎日が楽しくなるよ！

朝のスケジュールをつくろう！

ねるじこく【 : 】 ⇒ おきるじこく【 : 】 ⇒ あさごはん【 : 】



9月9日は「救急の日」

実は、まちがっておぼえていることが多いケガの手当ての仕方…。うんどう会も近いです。正しい手当ての仕方をおぼえて、小さなケガは自分で手当てができるようになるといいですね。

+++++ これだけはできるようにしよう +++++

応急手当 はじめの一步

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつ止めます



うんどう会のれんしゅうがはじまります!

元気よくうんどう会のれんしゅうにとりくめるように、きちんとじゅんぴをととのえましょう。

①〇〇〇をかぶりましょう。

②〇〇〇〇をこまめにとりましょう。

③汗ふき用の〇〇〇をもってきましょう。

④手や足の〇〇を切りましょう。

