

すこやか



新学期が始まりました。2学期は、勉強や運動、行事などの目標を達成できるように、具体的に行動できるとよいですね。そのためにも、生活リズムを整えることは大切です。そのスタートは「朝」。どんなことに気を付けたらよいのか考えてみましょう。

しっかり眠れていますか？

夜、しっかりぐっすり眠れていますか。学校で元気に過ごすためにも、成長期の今は特に睡眠が大切です。こんなこと、ありませんか。



この4つに当てはまる人は、寝不足になっているかもしれません...

「朝ごはん」で1日のいいスタートを切ろう！

生活リズムを整えるポイントは「朝」。特に「朝ごはん」と「朝の光」が大切です。例えば、朝ごはんを食べた人、食べなかった人、少しだけ食べた人がいたとしたら、1日のスタートはどうなるでしょうか。



はつ 育 そく てい
発 育 測 定

おこな
を行います

8月28日(金)・・・5～6年生

8月31日(月)・・・3～4年生

9月1日(火)・・・1～2年生

【お願い】

- 髪を結ぶ際には、横に結んでください。
(頭頂部や後頭部では結ばないでください)
- 体育着を忘れずに持参してください。



* 裏面もご覧ください *



ほ けん もく ひょう
9月の保健目標

けがに気を付けよう

9月9日は「救急の日」です。みなさんは、けがをしたときの正しい応急手当を知っていますか。応急手当のポイント、特に最初にする手当について救急処置のヒーローに教えてもらいましょう。

自分でできる応急処置を知ろう！

すりむいたとき

ころ 転んですりむいちゃった
ち 血が出ています...



まずは汚れを水道水で
しっかり洗い流そう！

鼻血が出たとき

鼻血が出たら、少し下を
向いて、鼻をつまもう

急に鼻血が
出てきた！



指を切ったとき

きれいなハンカチを当てて、
傷口を上から押さえよう

カッターで指を
切っちゃった！
血が出てきたよ...



ぎゅっとしっかり
押さえるのがポイント！

あしをひねった(ねんざした)とき

まずは、安静にして、けがしたところを冷やそう！
そのあと、圧迫して、けがしたところを
心臓よりも上に上げておくといいよ

うわ、足首を
ぐにゅって
ひねっちゃった...



やけどしたとき

あちち！服の上から
お湯がかかった！

できるだけ早く流水で冷やそう！
服の上からやけどした場合は、
服の上から水をかけ続けよう！



きちんと はいていますか？

学校生活に慣れてくると、上ばきのかかとを踏んでいたり、靴のマジックテープやひもがゆるいままはいている様子を見ることがあります。急いでいるのかもしれませんが、脱げて

しまつてすべったり、ひもを踏んで転んだりすることがあり、大変危険です。

運動選手は、毎回ひもを結び直して練習や試合に向かいます。みなさんも今から、くつを

正しくはく習慣を身に付けましょう。

