

ほけんだより 9月

平成29年9月 白山市立北陽小学校

2学期が始まりました。夏の疲れがのこっていたり、一日の気温差が大きかったり、運動会の練習が始まったことなどから、とても疲れやすい時期です。
早ね・早おき・朝ごはん、いつもいじょうに体の調子に気をつけましょう。



9月の保健目標

ひろう かいふく つと
疲労の回復に努めよう



もうすぐ運動会



ケガをふせぐ6つのポイント

ひとりひとりが気をつけて、ケガのない楽しい運動会にしよう！



すいみんを十分にとる



朝ごはんをしっかりと食べる



手足のツメを短く切る



準備運動をする



自分の足にあったくつをはく



こまめに水分をとる



せいかつ 生活リズムをととのえて、つか 疲れをとろう



はやあ 早起きしてあさひをあびよう!

まいあさおな じかん お 毎朝同じ時間に起きよう。朝のひかりがせいかつリズムをととのえてくれます。

あさ 朝ごはんを食べよう!

あさ 朝ごはんは、からだ あたま めざ 体や頭の目覚めをたすけ、げんき べんきょう うんどう 元気に勉強や運動ができます。

ねむい 眠る環境をととのえよう!

ね まえ 寝る前は、なるべく早い時間にテレビやゲームをやめて、リラックス。

バランスのとれた

しょくじ 食事をしよう!

えいよう 栄養バランスがとれたおいしいしょくじは、こころ からだ つか 体の疲れをとってくれます。

しっかり寝よう!

しょうがくせい 小学生では10時間 くらいのスミが必要ですよ。

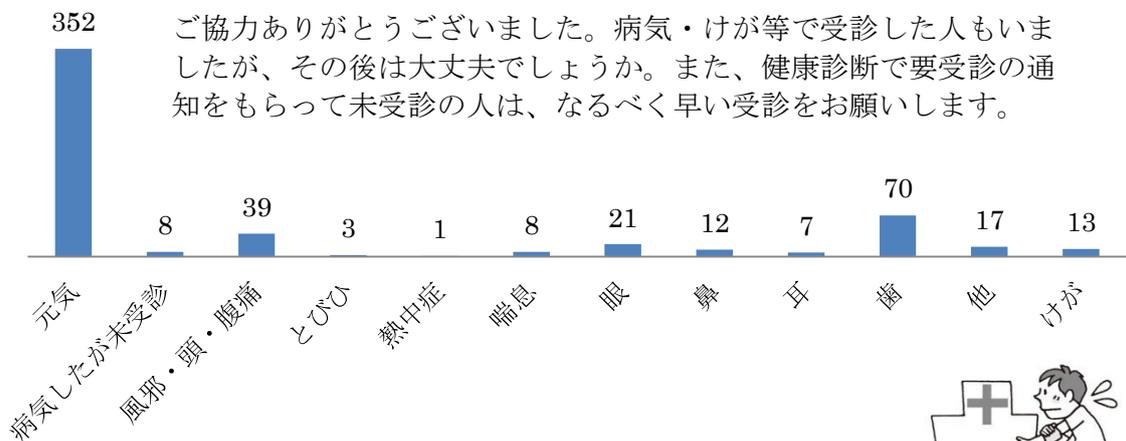
きまったじかんに

お布団に入ろう!

ね おそ 寝るのが遅くなると、ぐっすりねむれません。



夏休み中の健康しらべ 結果



浅いすり傷なら、水できれいに洗い流すだけで、ほとんど大丈夫です。

傷を作ったら、保健室に来る前にまず、自分で洗いましょう。

鼻血が出たら、ティッシュで鼻を押さえます。

何もしないで保健室に来て、学校のろうかに血のあとが点々とついていることがありますよ。



正しい応急手当、できますか？



頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



目にゴミが入った

水でゴミを洗い流そう。手でゴシゴシこすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた

水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。



つき指をした

冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。



9月9日は「救急の日」
すり傷を作ったら...
傷の部分を水で流しましょう

