

保健だより 9月



野々市小学校 保健室
令和6年9月

★2学期スタート!!★

みなさん、夏休みは楽しかったですか？いよいよ、2学期がはじまります。

9月の保健目標は、「規則正しい生活をしよう」です。まずは生活のリズムをとりもどし、元気に学校で過ごしましょう。

リズムをとりもどすために、まずは早寝早起き。とくに、「早寝」ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ぎりぎりまで寝ていたい気持ちもわかりますが、少しでも余裕をもって起き、しっかり朝ごはんを食べて、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！

まずは生活リズムから「寝る」「食べる」「動く」「出す」

寝る

学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。「何時間寝ればいいんですか？」と聞かれますが、人によって差があります。授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠が足りていないのかもしれない。

食べる

朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。朝食は1日の始まりのエネルギー源として、とくに重要！また、同じものばかり食べたり、食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。

動く

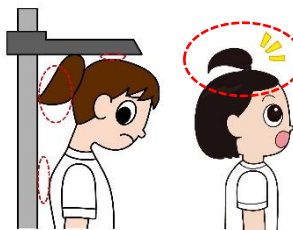
ふだんから体を動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんでも、続けることが重要なのです。

出す

トイレに行っておしっこやうんち（体の中のいらぬもの）を出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら早めにトイレへ。

★発育測定があります★

| 発育測定の予定 | |
|---------|-------|
| 9月2日（月） | 5・6年生 |
| 9月3日（火） | 4年生 |
| 9月4日（水） | 2年生 |
| 9月5日（木） | 1年生 |
| 9月6日（金） | 3年生 |



髪を高い位置で結んだりおめていたりすると、身長を正しくはられません。

当日は、ポニーテールやおだんごなど、高い位置で結んだりおめたりする髪型は避けてください。

うんどうかいれんしゅう
★運動会練習がはじまります★

うん どう まえ
運動前にチェック!

ケガを防ごう!

つめ き
爪は切っていますか?

つめ ながい と じぶん や ひと を ひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ の サイズ は 合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。



ちようしょく
朝食は
食べましたか?

からだ のう が エネルギー不足だ
と思ったように動かせません。



ぜん じつ は
よく寝ましたか?

ね ぶ ぞく と はん だん 力が落ちて
ケガをしやすくなります。

じゆん び うん どう
準備運動は
しましたか?

きゆう せう が だ 急に体を動かすとケガを
しやすくなります。



運動中はもちろん、その前後には、
しっかりと水分補給をしましょう。
毎日、忘れずに水筒をもって来てくだ
さいね。水筒の中身がなくなったら、
学校の水道水を飲みましょう。

きゅうきゅう ひ
★9月9日は救急の日★

どうして
ケガをしたのかな?



まわりは…

じぶんは…

かんが 考 え ごと を して いた

ふざけていた

いそ 急いでいた

ひと が たくさん いた

くら 暗かった

あめ 雨でぬれていた

ケガをしたときが
チャンス!

つぎはどんなことに
注意すればいいか
かんが 考 えよう

