

ほけんだより

じゅうやませいぶしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室

がつついたちごう
9月1日号

がっき はじ さあ、2学期が始まりました！

なつやす お がっき はじ
夏休みが終わって、いよいよ2学期が始まりました。

みなさん、夏休みは元気に過ごすことはできましたか？

この時期は、夏の疲れや気温の変化で

体調を崩しやすい時です。睡眠をしっかり

りとして、生活のリズムを整えましょう。



保健目標
すす
進んで運動しよう

安全目標
じこ さいがい
事故や災害から身を守ろう

せいかつ りズムをとな 生活のリズムを整えよう！

夏休み↓2学期 生活の切り替え、うまくできてる？

<p>朝スッキリ目が覚める。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p>
<p>食事が楽しく、おいしく食べられる。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>おやつを食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。</p>
<p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p>
<p>学校へ行って友だちに会うのが楽しい。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。</p>
<p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p>



ふだん じぶん いのち じぶん まも
普段から自分の命を自分で守
いしき わす
る意識を忘れないようにしましょう。

がつ ほけんぎょうじ <9月の保健行事>

- 9 / 2 (木) 発育測定 (木) 4・5・6年
- 9 / 3 (金) 発育測定 (金) 1・2・3年
- 9 / 9 (木) 救急の日 (木) 救急の日



2学期は大変学校行事が多く、忙しい毎日
で、心も身体も疲れてきます。「食事・睡眠」
に十分気を付けて、この時期を乗り越えていき
ましょう。



すいみん しっかり睡眠をとるには、どうしたらいいのかな？

すいみん 睡眠パターン (睡眠時間が短い)

曜日	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
(月)																									
(火)																									
(水)																									
(木)																									
(金)																									
(土)																									
(日)																									

睡眠時間をしっかりとると、疲れがとれて病気にかかりにくい体づくりができます。

8時間以上の睡眠がとれるように、「しっかり睡眠をとるためには？」を参考に工夫してやってみよう！

体の成長にも睡眠は必要だよ！

すいみん しっかり睡眠をとるためには？

夕食やおやつの時間を見直す

寝る直前に、ごはんやおやつを食べると胃腸がよく働いて、夜中に目が覚めてしまうよ！

1日合計60分以上、運動する

日中に体を動かすと、ぐっすり眠ることができるよ！掃除やお手伝いも運動！

お風呂は早めに入る

体がポカポカのまま布団に入ると、なかなか寝つけませんよ！寝る直前のお風呂はぬるま湯で。

テレビ・ゲーム・スマホなどのルールを決める (寝る1時間前にはやめる など)

液晶画面から出ているブルーライトは、とても強い光で、脳を刺激し目がさえます。

9月9日は救急の日 応急手当の基本を覚えましょう！

応急手当の基本

1 動かさない

けがをしたところは無理に動かさず、安静にしましょう。

2 こすらない

目に入ったごみやすり傷について砂はこすらず、水で洗い流しましょう。

3 あたためない

まずは冷やして、腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしましょう。



「自然治癒力」

けがをしたところをきれいに洗うことは、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けることにつながります。

すりきず・きりきずは、必ず

一度洗ってから保健室で手当をしましょう。

