

ほけんたより9月

日進市立北小学校

楽しい夏休みを過ごすことができましたか？みなさんの夏休みの思い出をぜひ聞かせてくださいね。



2学期になったので、心も体も学校モードへの切り替えが必要です。「うまくいってないよ」という人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びる（曇りの日も外の光が有効です）こと、そして朝ごはんを食べること。生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。



9月の保健目標 生活リズムを整えよう

夏休みの間に、生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？この機会に、自分の生活を振り返り、規則正しい生活に改善していきましょう！

朝ごはんを食べよう



朝起きるのが遅くなってしまい、朝ごはんを食べずに登校している人はいませんか？朝ごはんを食べないと、体温が上がらず、頭も体もぼーっとしたまま午前中を過ごすことになってしまいます。朝ごはんをしっかり食べて、体と脳にエネルギーを補充して、授業に集中できるようにしましょう。

うんちをしよう



毎日いいうんちが出ていますか？うんちは健康のバロメーターです。バナナうんちが出ているかどうか、しっかり毎日自分のうんちを確認しましょう。

はやねはやお
早寝早起きをしよう



よふかしをしてしまって、朝早く起きられなくなっていますか？早く寝て
しっかりと^{のう}脳と^{からだ}体を休めて、つかれをとるようにしましょう。生活リズムが
くずれないように、^{がっこう}学校がある日だけではなく、^{がっこう}学校が休みの日も、^{はや}早く起き
るようにしましょう。

うんどう
運動をしよう



^{ひるま}昼間に^{てきど}適度な^{うんどう}運動をすることで、^{しつ}質の^よ良い^{ねむ}眠りを^え得ることができます。まだ
まだ^{あつ}暑い^ひ日が続^{つづ}きそうなので、^{ねっちゅうしょうたいさく}熱中症対策^{わす}を忘れずに！

にゅうよく
ゆっくり入浴しよう



ぬるめのお湯に20分くらいかけて、ゆっくり入ると^{はい}心も^{こころ}体も^{からだ}リラックス
でき、ぐっすり^{ねむ}眠ることができます。

がつ 9月9日は救急の日！

ただ
どちらが正しい？

きゅう きゅう しょう ち
救急処置ミニクイズ

A ころんで
すりむいたときは…？

- ① ^{すい どう}水道の水できずを^{みず}洗い流す
- ② ^{あら}きずに^{なが}すぐばんそうこうをはる



B つきゆびをしたときは…？

- ① ^ひあたためて引っぱる
- ② ^ひ冷やして^{うご}動かさないようにする



C ^{あたま}頭に「こぶ」が
できたときは…？

- ① ^{つめ}冷たいタオルをあてる
- ② ^{あたま}あたたかいタオルをあてる



D ^{あし}足がつって
しまったときは…？

- ① ^ひ冷やしながら^{つよ}強めにたたく
- ② ^{あたま}あたためながらマッサージする



(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)