



すまいる 9月号

令和6年9月3日
日進市立南小学校
保健室



＜9月の保健目標＞
生活リズムを整えよう



2学期が始まりました。夏休みはどのように過ごせましたか？お出かけをしたり、好きなことに集中したりと、充実した時間を過ごせたのではないかと思います。よりよい「生活リズム」を見直して、心も体も元気な2学期にしていきたいと思います。

夏休みモードから学校モードへ！生活リズムをチェンジ



まずは朝10分早くおきてみる



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事。夜は早く寝る

たすけてもらうのは、はずかしいことじゃない！

困ったときや、迷ってしまったとき、「どうしよう・・・！！」と、ひとりでがんばろうとしていませんか？そんなときは、「たすけて」と言ってみましょう。そもそも、人がひとりでできることは、本当に少ないのです。人はおたがいに助けたり、助けられたりするの当たり前なのです。なので、まわりに「たすけて」と言うことは、はずかしいことではありません。むしろ、社会の中で生きていく力（コミュニケーション力）が高い証拠です。

「たすけて」と言葉にするだけで、力を貸してくれる人や、苦しみを分かってくれる人が、あなたの周りにも必ずいます。たよられた人も、あなたの役に立てると分かって、うれしい気持ちになりますよ！

モヤモヤした気持ちは伝えていいよ。

話を聞くよ。たよってほしいな。

どうせ自分がわる悪いんだ・・・

やる気がでない・・・

ねむれない・・・



☑ 応急手当、正しいのはどっち？

すりきず



- よく洗う
- ひっばってのばす
- 動かさずよく冷やす
- ひっばってのばす

つきゆび



- ひっばってのばす
- 動かさずよく冷やす

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

こたえは裏面にあるよ。

<クイズのこたえ>

すりきず:よく^{あら}洗う つきゆび:動かさずよく^ひ冷やす 救急車:119番に^{きゅうきゅうしや}電話^{ばん でんわ}