



保健だより

平成26年9月2日
尾張旭市立東栄小学校

なが なつやす げんき こえ なつやす
長かった夏休みがおわり、元気な声もどってきました。夏休みは
げんき す きも がっこうせいかつ
元気に過ごせましたか？気持ちをきりかえて、学校生活のリズムに
もどしましょう。



9月の保健目標

はや はやお せいかつ
「早ね・早起きの生活リズムをつくろう」

せいかつ た なお
生活リズムを立て直すには・・・



はや お はじ
まずは早起きから始めよう

はやおはやお かくりつ
早寝早起きのリズムを確立するには、つらくてもまずは早起きから始めましょう。朝の太陽の光を浴びれば、眠けもすっきりします。



あさ か
朝ごはんを欠かさず食べよう

あさ いちにち げんき
朝ごはんは、一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めます。



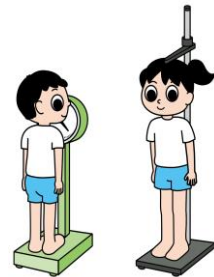
ひるま げんき からだ うご
昼間は元気に体を動かそう

ひるま うんどうりょう すくない
昼間の運動量が少ないと、夜になってもなかなか眠くならないものです。元気に体を動かすことが、夜ふかしせずぐっすり眠れる秘訣です。

9月の保健行事

- | | |
|-----------------|----------------|
| 5日(金) 身体測定 たんぽぽ | 8日(月) 身体測定 1年 |
| 9日(火) 身体測定 2年 | 10日(水) 身体測定 3年 |
| 11日(木) 身体測定 4年 | 12日(金) 身体測定 5年 |
| 16日(火) 身体測定 6年 | |

* 体操服を着て測定します。体操服を忘れないように。



げがをしないで、^{げんき うんどう}元気に運動するために

^{うんどうかい れんしゅう}運動会の練習が始まります。^{ねんせい}1年生にとっては、^{うんどうかい}はじめての運動会。ドキドキしながら待っているのではないですか？^{れんしゅうちゅう}練習中にげがをしないように、^{とも}またお友だちにげがをさせないように^{ちゅうい}注意しましょう。

★^{じゅうぶん}すいみんを十分にとる。



★^{あさ}朝ごはんをしっかりと^た食べる。



★^{てあし}手足のつめをきちんと切る。



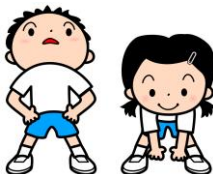
★^{あし}足にあったくつをはき、^{ひも}ひもがあればきちんと^{むす}結ぶ。



★^{あせ}汗をかいたらタオルで^{ふき}ふき、^{すいぶん}水分をとる。



★^{じゅんぶうんどう}準備運動をしっかりと^{する}する。



★^{からだの}からだの調子が悪いときは、^{むり}無理をしない。



げがをしたら・・・

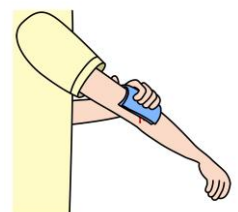
あらう

^{きずぐち}傷口についている^{すな}砂やよごれを^{なが}あらう流す。



おさえる

^ち血が出ているときは、^{きずぐち}傷口をきれいなタオルやハンカチで^お押さえる。



ひやす

^{だぼく}打撲やねんざをしたときは、^{ふくろ}袋に入れた^{こおり}氷や^{ほれいざい}保冷剤などで^{ひやす}ひやす。



あげる

^{だぼく}打撲やねんざをしたときは、^{しんぞう}心臓より^{たか}高くあげる。

