



ほけんだより

R 6. 9 芝生小 保健室

2学期が始まりました。季節の変わり目は気温の変化で体調を崩したり、夏の疲れが出やすくなったりする時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとって、体をゆっくり休ませてくださいね。2学期も元気に過ごしましょう。

早ね・早おき・朝ごはん健康な体をつくろう！

早ね

夜ふかしをせず、早めに布団に入ろう。睡眠不足だと疲れがとれず、体調不良や頭痛の原因になるよ。



早おき

朝はいつも同じ時間に起きよう。カーテンを開けて朝の光を浴びると、すっきり目覚めることができるよ。



朝ごはん

朝ごはんはみんなが元気に勉強や運動をするためのエネルギーになるよ。栄養のあるものを食べよう！



感染症や熱中症を予防するためにも規則正しい生活を送ることがとても大切です。早寝早起き朝ごはん、体力をつけよう！

まだまだ暑い日が続きます！熱中症に注意しましょう！

- ★ のどがかわいていなくても、休み時間には水分補給をしよう。
- ★ 外で活動するときは必ず帽子をかぶり、こまめに休憩をとろう。
- ★ 汗をかいたらそのままにせず、汗ふきタオルでふきとろう。



の練習がスタートします！



練習でも本番でもけがをしないように気をつけて、楽しい運動会にしましょう！

水分補給

運動会の練習では、いつもよりたくさん汗をかきます。「のどがかわいたな」と思ったときにはもう体はカラカラの状態です。のどがかわいていなくても、練習の前や休み時間には必ず水分をとりましょう。



睡眠

睡眠時間が足りていないと、練習に集中できず、けがをしやすくなってしまいます。また、熱中症にもかかりやすくなります。いつもより早めに寝て、体力をしっかり回復しておきましょう。



9月9日は+救急の日+です！

けがをしないように気をつけて！

どのような行動をすればけがを防ぐことができるかな？

この機会に、自分のいつもの行動を見直してみてくださいね。



歩き方に気をつけよう！

- ・廊下や階段など校舎の中では歩こう。
- ・ポケットから手を出そう。

まわりをよく見て行動しよう！

- ・あせらず落ち着いて行動しよう。
- ・とくに曲がり角は要注意！

つめはこまめに切ろう！

長いつめはけがのもと！
割れたりはがれたりしやすくなるよ。

靴を正しく履こう！

- ・靴ひもをしっかり結ぼう。
- ・かかとをふまないようにしよう。



AEDについて知っておこう！

正面玄関にあります！

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。学校はもちろん、公共施設など人が多く集まる場所に設置されています。電源を入れたら（ふたを開けると電源が入るものもあります）音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使うことができます。