

9月 ほけんだより

令和6年9月2日(月) 高原小学校保健室

9月9日は救急の日!

すり傷をしっかりと洗うのはなぜ?

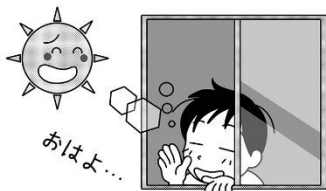
よごれを洗い流すと...



よごれが残っていると...

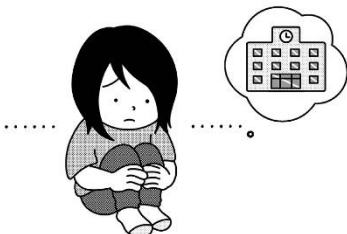


6時に起床!



寝たりなくても朝日を浴びてリセット!

登校再開が不安な人



だれかに相談してほしい!



夏休み

学校生活

生活リズム、
学校モードに
ギアチェンジ!

7時には朝食を!



あごが動けば脳も目覚める!

からだを動かす!



家事も立派な運動!
家族も大助かり♪

ないようにする。

を袋に入れて使う。

れをくり返す。

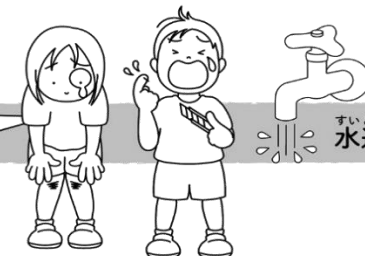
ぶかないようにする。

保健室へ行く前に!

応急手当

できることはないかな?

すり傷
まきり傷



水道水で洗う

保健室

鼻血



5分以上、鼻をつまんで下を向く



とまらなければ→

保健室

やけど



水道水で30分以上冷やす

保健室

だぼく



ねんご

試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ!

保健室

生活リズム、

学校モードにギアチェンジ!

- 6時30分までに起きよう!
寝たりないときもあるかもしれませんが、朝日をあびてリセットしましょう!
- 7時には朝食をしっかりと食べよう!
朝しっかりと食べると、集中力が高まり、勉強やスポーツの効率アップ!
- 登校が不安だなと感じている人は...
不安なことがある人は、ひとりで悩まずにだれかに話してね。みんなのまわりには助けてくれる人がたくさんいるよ。

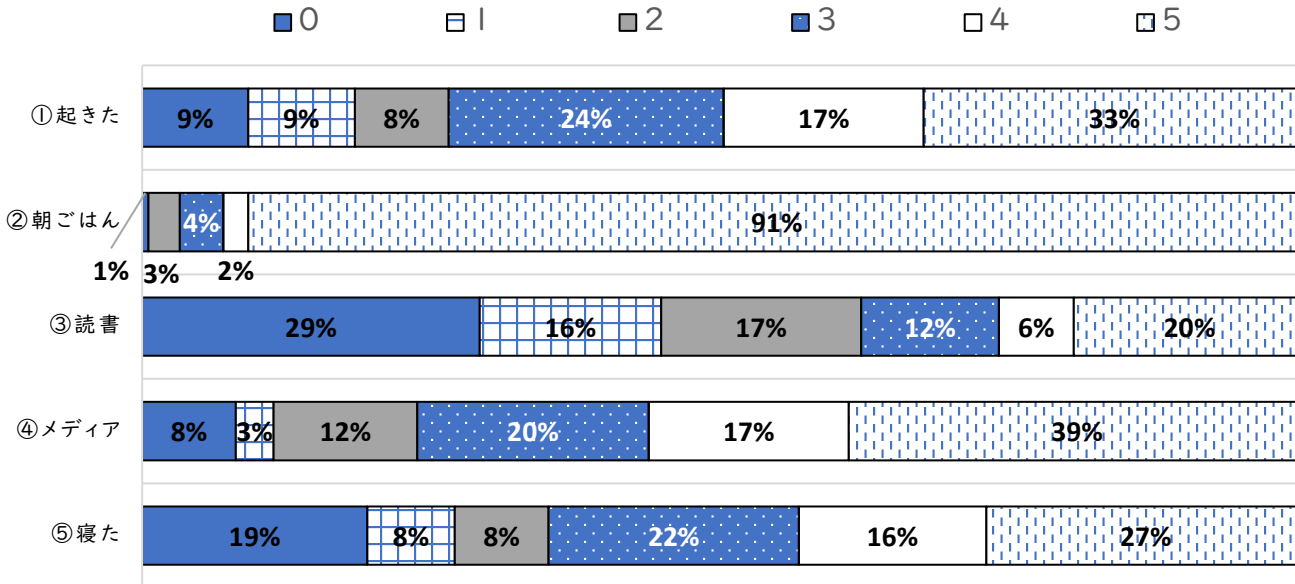
裏面もあるよ♪

~7月に行った生活リズムチェックの結果について~

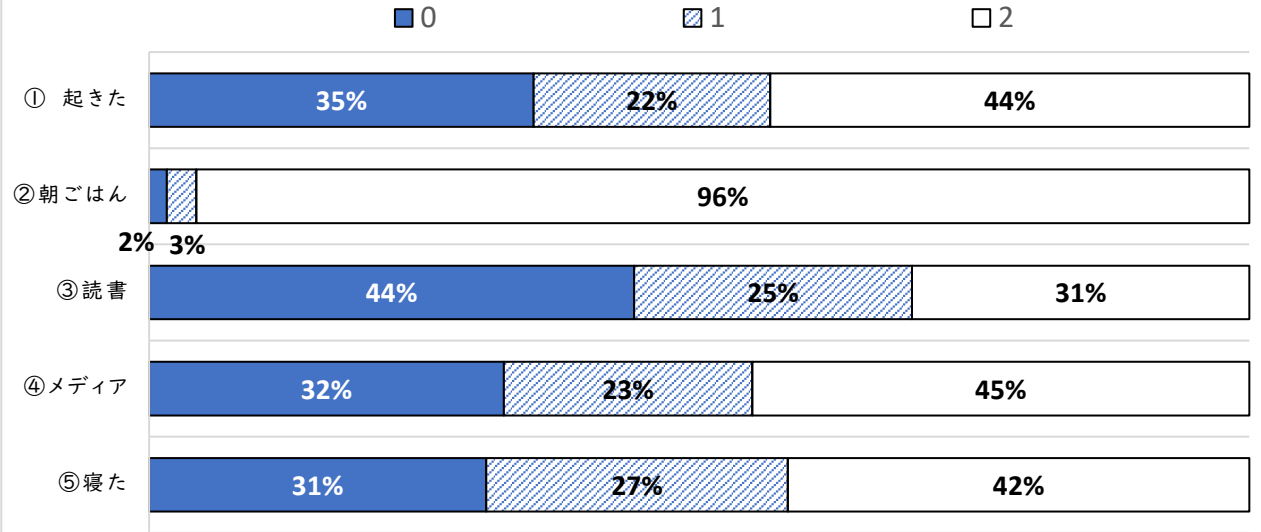
[項目]

- ① 起きた時間(6時半までに起きた)
- ② 朝ごはんを食べたか
- ③ 家で読書を10分以上したか
- ④ メディア機器の使用を2時間以内にしたか
- ⑤ 寝た時間(1・2年:9時まで 3・4年:9時半まで 5・6年:10時まで に寝た)

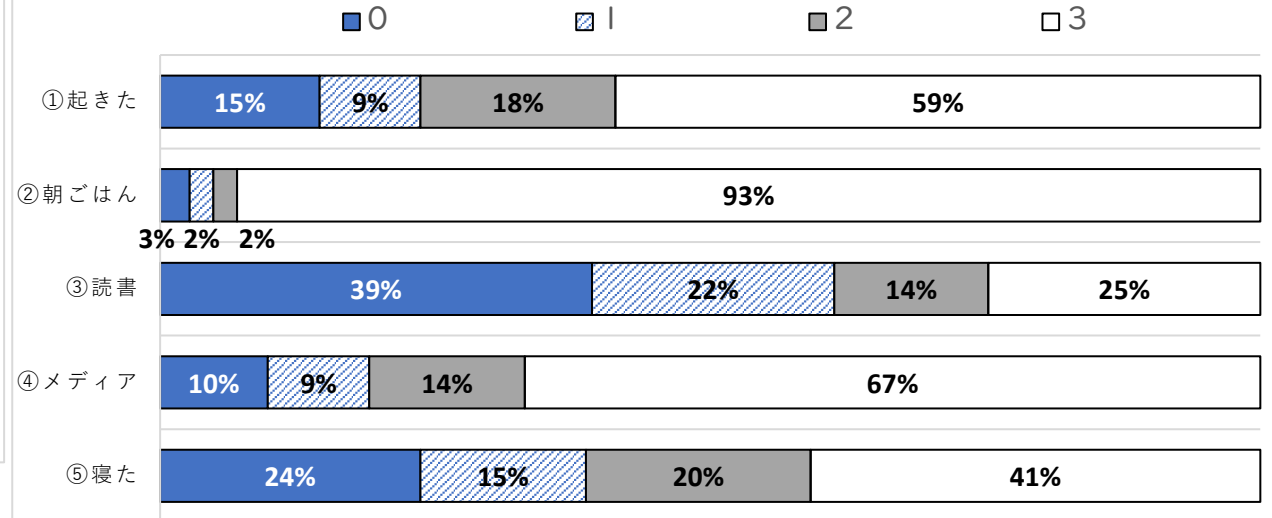
5日間



土日



平日



- ・ 91%以上の人が朝ごはんを毎日食べている。
- ・ 毎日、早起きできている人が33%しかおらず、平日59%、土日44%となった。
- ・ 毎日早寝ができている人は27%しかおらず、遅い人は11時以降に寝ている人もいた。
- ・ 毎日、家で読書をしている人は20%と少ない。

○ みんなの感想 ○

- ・ 生活リズムチェックがなくても早寝、早起き朝ごはんを守ってがんばりたい。
- ・ 土曜日や日曜日は学校がないけど早起きをするようにがんばる。
- ・ 朝ごはんをしっかり食べることに気をつけました。

子どもの頃からよりよい生活習慣を身につけることで、大人になっても健康を意識して生活することができます。未来の自分、未来の自分の家族のためにも「早寝・早起き・朝ごはん、メディア機器はほどほどに」を意識して生活していきましょう!