

ほけんだより



〈今月のほけんもくひょう〉

けがの予防と簡単な
手当ての仕方を知ろう!

明石小学校ほけんしつ R元・9

夏休みが終わりましたね。どんな夏休みを過ごしましたか？2学期がスタートし運動会練習がはじまります。体を動かす時間が増え、疲れがたまりやすくなります。しっかり睡眠をとりましょう。生活リズムを取り戻し元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ご飯」をお願いします。まだまだ暑い日が続きます。熱中症にも気をつけましょう。

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



はい



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればよい? ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...



はい



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしてい
こう。

下痢だ...
便秘だ...



はい

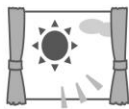


冷たいものを食べすぎてない
? 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
ちっとも
眠くならない

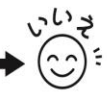


はい



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
眠れてない
気がする



はい



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 屋間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

運動会の練習が 始まります

ケガがなく、元気で過ごすために

練習前

- 睡眠をしっかりとする
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動 (ウォーミングアップ) をする



練習中

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

練習後

- 整理運動 (クールダウン) をする
- 汗をふいてせいけつにする

小学生に多いケガ

2018年のランキング

なんの
時間?

- 1 休けい時間
- 2 授業中
- 3 特別活動の時間



場所?

- 1 運動場・校庭
- 2 体育館・屋内運動場
- 3 教室



どこを?

- 1 手・手の指
- 2 足の関節
- 3 目・頭

なにを
して?

- 1 とび箱
- 2 バスケットボール
- 3 マット運動



「あの時こうしていれば…」

と後悔しないように、

ケガにはじゅうぶんに注意しよう。

(日本スポーツ振興センターの平成30年度の統計より)

9月9日は
救急の日

