

ほけんだより



石垣市立白保小学校 R6.9月

【保健目標】

生活のリズムをととのえよう

まだまだ暑い日が続きます。これから運動会における練習が活発になっていきます。

熱中症にも気をつけて、9月も元気にすごしましょう。水筒の用意もわすれずお願いします。



からだのだるい、食欲がないなどの症状はありませんか？

9月は季節の変わりめで体調をくずしやすい時期です。からだをしっかりと休めるよう心がけましょう。



元気にすごすためのポイント1

栄養バランスのとれた食事
朝・昼・晩と3食たべよう



元気にすごすためのポイント2

生活リズムをととのえよう
はやね・はやおき・あさごはん



元気にすごすためのポイント3

体を動かすのも元気のひけつ
です 準備運動もしっかりしよう



元気にすごすためのポイント4

しっかりからだをやすめよう
あせを吸収しやすい肌触りのよいパジャマを着たり、お風呂でリラックスするなど
気持ちよく眠れ、つかれがとれるよう工夫をしましょう 寝るまえにゲームはしません



2~3時間後



自分でできる

手当てのキホン



あろう



傷口についた砂や汚れを
洗い流す

ひやす



ぶつけた・かゆい場所を
氷で冷やす

おさえる



きれいなハンカチで
傷口をおさえて血をとめる

運動会の練習が始まると
けがによる来室がふえます。
自分でできる手当ての方法
について知っているといい
ですね。ころんだときの
すり傷はまずはきれいに洗
うことが大切です。おぼえて
いてください。