

# ほけんだより

平成29年9月  
 弥富市立栄南小学校

夏休みが終わり、みなさんの元気な顔を見られてとてもうれしく思います。休み明けは体がなんとなくだるいなあ…と感じることがあるかもしれません。早く学校の生活リズムに戻れるように、『早ね・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。また、運動会の練習も始まります。熱中症にも気をつけて生活しましょう。

## 9月9日は救急(きゅうきゅう)の日

けがのてあては  
 あわてず さわがず  
 おちついて!!

下のけがをしたときに、みんなができる手当を知っていますか？正解だと思ふところを線でつなげてみましょう。※答えは教室にはってある、ほけんだよりを見てね。

運動場で転んで  
 すりむいた。



鼻血が  
 出た。



目にゴミが  
 入った。



突き指を  
 した。



保冷剤でひやす

指をひっぱらず、すぐに冷やします。

水で洗って、こすらない

きれいな水で洗い流しましょう。こすってはいけません。

水で洗う

傷口についた砂や石を水で洗い流そう。

つまんでおさえる

顔を下に向けて、小鼻の部分をつまみます。

## 地震がきたら、頭を守ろう!!

### 【家の中】

- 丈夫な机の下に身をよせる
- 家具や窓ガラスからはなれる



### 【外では】

- しゃがんでかばんや両手で頭をおおう
- 建物やブロックべいからはなれる

※「物が落ちてこない」「たおれてこない」場所です。頭を守り、ゆれがおさまるのを待ちましょう。

## 保護者のみなさまへ

夏休み中、お子さんは規則正しく生活できていたでしょうか？大きなけがや病気があったら養護教諭までお伝えください。

ここ数年、残暑がとても厳しくて、9月になっても暑い日が続きます。日中、エアコンの効いた部屋で過ごしていた子どもたちには、エアコンのない学校での生活に慣れるまで体調を崩しやすいかもしれません。運動会の練習も始まります。生活リズムを整えて翌日に疲れを残さないように家庭でもご協力をお願いします。



# 生活のリズムをとりもどそう



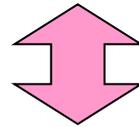
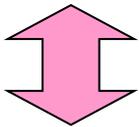
がっき  
2学期がはじまりました!!

なつやす ちゅう  
夏休み中のゆったりモードからしゃきしゃきモードにきりかえよう!

せいかつ  
生活リズムを整えて、勉強に運動にしっかりと取り組んでいこう!!

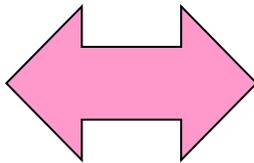
えいよう  
**栄養**

あさ  
朝ごはんをしっかりとることが、ねむっていた  
あいだ さ たいおん あ かつどう ちから  
間に下がった体温を上げて、活動するときの力  
になります。また、朝ごはんを食べると脳(頭)  
に栄養が送られて、頭がスッキリ、やる気や  
えいよう おく  
集中力もアップします。

うんどう  
**運動**

あか たいよう  
明るい太陽のも  
とで、体を動かすと夜に疲れを感じ、よくねむれるようになります。  
また、運動は筋肉がつく、骨が丈夫になるなど、みなさんの成長にと  
ても大切な役割があります。  
(しかし、外で遊ぶときは  
ねっちゅうしょう ちゅうい  
熱中症に注意しましょう。)

すいみん  
**睡眠**

ね  
寝ることは1日使って疲れた脳  
と体を休めるためにととても大切で  
す。毎日決まった時間に寝て、決ま  
った時間に起きることで、よい眠り  
をとることができ、体の調子をよ  
くします。低学年は9時までに  
こうがくねん じ  
高学年は10時までに寝るようにし  
ましょう。



## 生活リズムがくずれていると...

べんきょう うんどう  
勉強や運動に  
しゅうちゅう  
集中できない



イライラする



しょく  
食よくがない



やる気がでない



ほか  
他にもたくさん  
の症状が出  
ます。一度自分  
の生活リズムを  
ふりかえ  
振り返ってみま  
しょう。

よこく  
～予告～

9/5(火)～9/7(水)に身体  
測定を行います。体操服を忘れず  
も  
持ってきてくださいね。

のびた  
かな?  
ふえた  
かな?

