

ほけんだより すこやかひろば

R6. 8. 30

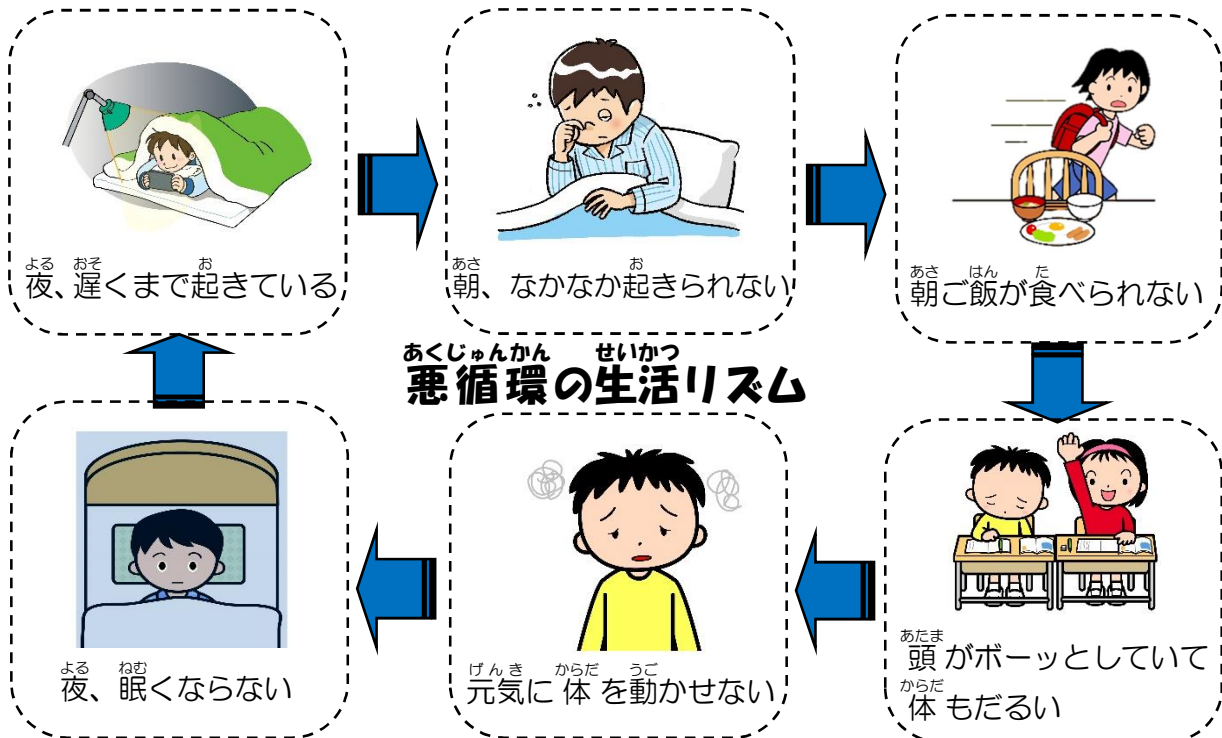
芦ヶ崎小学校保健室

No. 7

せいかつしゅうかん ふ かえ
生活習慣を振り返ろう!



なが なつやす お ぜんきこうはん はじ やす ちゅう せいかつ
長かった夏休みが終わり、前期後半が始まりました。なかなか休み中の生活リズムから
ぬ だ べんきょう しゅうちゅう ひと きかい いちど じぶん
抜け出せず、勉強に集中できていない人はいませんか？この機会にもう一度、自分の
せいかつ ふ かえ
生活を振り返ってみましょう。



せいかつ た なお ～生活リズムを立て直す3つのポイント～

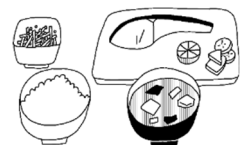
1 はや お はじ まずは早起きから始めよう!

はや お きそく ただ せい かつ かくりつ だい い っ ぽ
早起きは規則正しい生活リズムを確立するための第一歩です。
あさ たい よう ひかり あ ねむ け ふ と
朝の太陽の光を浴びて、眠気を吹き飛ばしましょう。



2 あさ はん た 朝ご飯をかかさず食べよう!

あさ はん いち げん き たい せつ げん
朝ご飯は1日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。
しつかりと た のう からだ め ざ
しっかりと食べて、脳と体を目覚めさせましょう。






3 げん き からだ うご 元気に体を動かそう!

うんどうりょう すく よる ねむ げん き からだ
運動量が少ないと、夜になってもなかなか眠くなりません。元気に体を
うご よ ふ
動かすことが、夜更かしをせずにぐっすりとお眠りする秘訣です。



がつこのか **9月9日は「救急の日」です!** 

救急の日は、「救急について理解や関心を深めよう」という日です。みなさんは、病气やけがの正しい手当ての仕方を知っていますか? 1年に1回やってくる「救急の日」を機会に、手当ての仕方を確認しましょう。

<p>すり傷・切り傷</p> <p>傷口やその周辺を水で洗い流し、汚れを落とします。血が出ている場合には、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。</p> 	<p>打撲・ねんざ</p> <p>けがをした部分を高く上げて安静にして、氷などで冷やします。20分冷やしたら氷を外し、痛みが出たらまた冷やすを繰り返します。</p> 
<p>やけど</p> <p>すぐに流水で冷やし、痛みが軽くなるまで続けます。服に覆われている部分をやけどした場合は、無理に脱がずに、服の上から冷やします。</p> 	<p>鼻血</p> <p>いすに座って軽く下を向き、小鼻をつまんでおさえます。5~10分程おさえていると、止血できます。</p> 
<p>頭部打撲</p> <p>痛みのある部分を氷などで冷やします。吐き気や目の見え方の異常などがある場合は、すぐに近くにいた大人に伝えましょう。</p> 	<p>歯のけが</p> <p>うがいをし、出血があれば、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。歯が抜けた場合は、歯の根元は持たずに、専用の保存液や牛乳に入れて、病院へ持って行きます。</p> 



身体測定があります!

日時: 1・2年生 9月4日(水) 8:30~
 3・4年生 9月5日(木) 8:30~
 5・6年生 9月3日(火) 8:30~

場所: 芦っ子ホール

*体操着(半そで・半ズボン)を持ってきてください。

身長と体重を測定し、どれだけ成長したかを調べます。

