

# ほけんだより すこやかひろば

R6. 8. 30

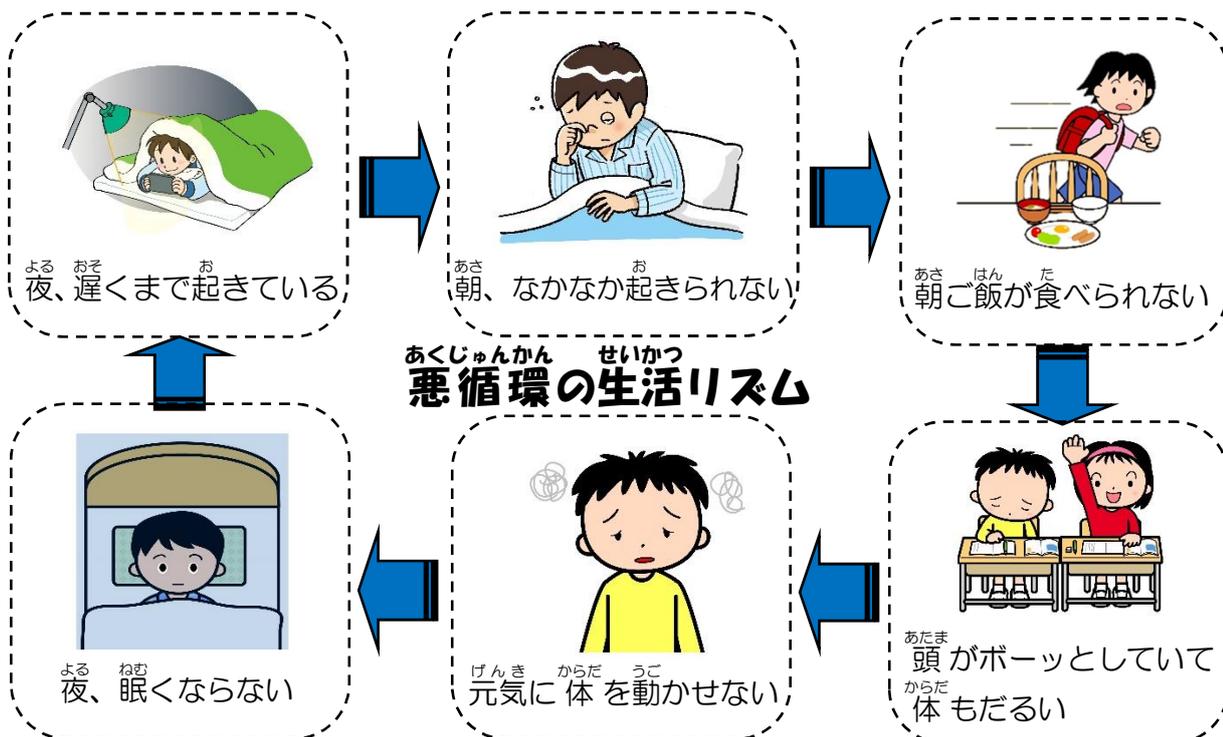
芦ヶ崎小学校保健室

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～

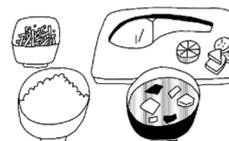
### 1 まずは早起きから始めよう！

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 朝ご飯をかかさず食べよう！

あさ はん にち 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。  
しっかりと食べて、のう からだ めざ  
脳と体を目覚めさせましょう。



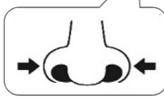
### 3 元気に体を動かそう！

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 動かすことが、よ ふ かえ  
夜更かしをせずにぐっすり眠れる秘訣です。



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、病気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><b>すり傷・切り傷</b></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><b>打撲・ねんざ</b></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><b>やけど</b></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><b>鼻血</b></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><b>頭部打撲</b></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><b>歯のけが</b></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。

