

ほけんだより

山佐小学校 保健室
令和3年8月30日

今年の夏休みは、どうでしたか？いろいろなことにチャレンジできましたか。
バランスの良い食事、すいみん・休養、運動をして生活リズムを整え、2学期も元気に過ごしましょう。

9月1日は防災の日です

「天災は忘れたころにやってくる」といわれますが、忘れないで日ごろから準備しておくことが大切です。いざというときに持ち出させるように、非常持ち出し袋を用意したり、ひなん所を家族で確かめたり、地震が起きた後の集合場所を決めたりしておきましょう。



9月9日は救急の日です

9月9日→「99」

→「きゅうきゅう」と

読めることから

⇒救急の日になったそうです。

けがや病気になったときに、自分で手当てができるようになるとよいですね。



けがの手当て

自分でできるようになろう！

すりきず・きりきず(出血した)
・・・水で洗い流す



打撲(どこかでぶつかった)
・・・冷やす、安静にする



鼻血

・・・下を向く、
鼻を押さえる



けがをしないために・・・

- ・しっかりご飯を食べよう。
- ・しっかり睡眠をとろう。
- ・つめを切っておこう。
- ・ちょうど良いサイズのくつをはこう。



うらへ



～チャレンジウィークまとめ～

7月1日から7日までの一週間、生活リズムチャレンジウィークに取り組んでいただきました。1学期のまとめをお知らせします。

○朝ごはんをバランスよく食べて人が多かったです。

○早ね、早起きをしている人が多かったです。

→すいみん時間をしっかりとれている人が多かったです。(平均は約8時間47分)

○家庭学習を目標時間までできている人が多かったです。(平均は約32分)

○メディア接触時間は日によって時間がまちまちでした。(平均は約41分)

全体的に、◎や○がついている人が多かったです。早寝・早起き・朝ごはんを続けてほしいと思います。夏休み明けなので、意識して生活リズムを整えましょう。

かんせんしょう よぼう ～感染症を予防しよう！～

普段の生活から、心がけて、免疫力を高めましょう。

こまめな手洗いをしよう

せっけんをつかって、ていねいに手を洗いましょう。手を洗った後は、タオルやハンカチで手をふくことを忘れずに！



バランスの良い食事をとろう

主食(ごはん・パンなど)、主菜(魚・肉・卵など)、副菜(野菜・海そうなど)、汁物(飲み物)をそろえて栄養バランスをよくとるとよいですね。



換気をしよう

窓とドアなど2か所を開けると風が通ります。空気を入れかえるようにしましょう。



すいみん・休養をとろう

よくねむると、体の疲れがとれる、心が落ち着く、成長ホルモンが出る、病気から体を守ることができます。



運動をしよう

運動をすると、骨や筋肉を強くする、内臓の健康を保つ、血液の流れがよくなる、ぐっすりねることができます。



健康観察をしよう

自分で、いつもよりだるいな、頭が痛いな、おなかの調子が悪いなと自分の体調の変化に気付けるといいですね。調子が悪いときは、無理をせず、保護者の方や先生に相談してください。