

ほけんだより 9月号



H26.9.22(月)
金比良小学校
保健室

長い夏休みも終わり、3週間が経ちました。金比良小の子どもたちも学校で元気いっぱい過ごしています。この時期は、夏の疲れや気温の変化で体調をくずしやすいときでもあります。生活のリズムを整えるなど、ご家庭でもお子様の健康管理をよろしく願います。



がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



けがが多い季節です。

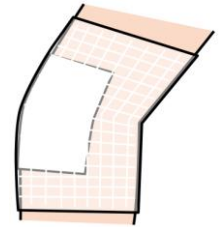
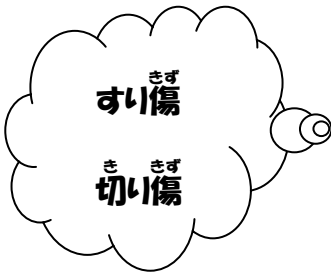
じぶん
自分でできる「けがのてあて」
をやってみましょう。

けがをしたら...

① よごれや砂を
洗い流す。

② 清潔なタオル
などでおさえる。

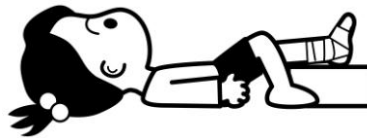
③ 救急ばんそうこう
などで傷口を守る。



① こおりで冷やす。

② 動かさない。

③ 痛みやはれが
続いたら病院へ。



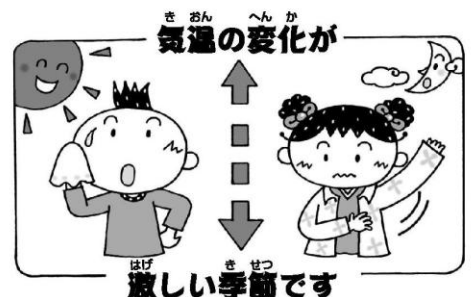
☆夏休みはみがきカレンダーについて☆

様々な色でぬられた船の絵がもどってきました。子どもたちの感想やおうちの方からのコメントから、よく取り組んでいた様子が伝わってきました。ご協力ありがとうございました。





☆先日の授業参観日に、1年生で親子フッシング指導を行いました。☆

子どもたちも、おうちの方と一緒に楽しく取り組んでいました。ご家庭でも、お子様が上手に歯みがきができるようになるまでは、毎日の仕上げ磨きもよろしく願います。



生活のリズムを整えよう!

 <p>朝、スッキリ目が覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p> 
 <p>食事が楽しみで、おいしく食べられる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつの食べすぎに注意! 食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。</p> 
 <p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p> 
 <p>学校へ行って友達と会うのが楽しい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。</p> 
 <p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p> 

生活のリズムが乱れると...

 <p>午前中はボーッとしている。</p>	 <p>けんたい感や頭痛、腹痛がある。</p>	 <p>なかなか起きられない。</p>	 <p>朝食が食べられない。</p>
--	--	---	---

生活リズムを整えるためには、まずきちんと睡眠をとることが大切です。夜9時までにはふとんに入るなど、生活のめあてをつくり、自分でリズムをつくっていくようにしましょう。