

ほけんだより

令和4年8月29日
江迎小学校保健室

2学期がスタートしました。少しずつ夏休みモードから学校の生活リズムに戻していきましょう。
朝すっきり目覚めるためには、脳を目覚めさせる「朝の光」と体を目覚めさせる「朝食」が大切です。朝起きたら、カーテンを開けて、太陽の光を浴び、朝食をしっかりとって、1日をスタートさせましょう。
まだまだ暑さが続きますが、今週は、「いきいき週間」です。生活リズムを整えて、登校前の健康観察・検温、手洗い、換気等に気をつけて元気に過ごしましょう。また、体調がよくない時は無理をせず休養しましょう。

おいしく食べよう朝ごはん

朝ごはんをきちんと食べていますか？朝、目覚めたとき、人間の体にはエネルギーは残っていません。それなのに朝食を食べなかったら…？

エネルギーが補給されないために勉強に集中できなかったり、運動しようとしても力が出なかったりします。朝ごはんを食べると、眠っていた体が目を覚まし、体が温まって脳も活発に活動し始めます。朝ごはんをおいしく食べて、元気いっぱい過ごしましょう。

夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食したりしない

夜ふかししない(寝ぼけて朝ごはんを食べる時間がなくなったりするから)

炭水化物(ご飯やパンなど)を必ず食べる(脳や体の活動エネルギーとなる)

果物を食べる(体の調子を整えるビタミンやミネラルが多い)

9月9日はけがをしたらどうする？ 救急の日

<p>すり傷</p> <p>すぐに水道水で、傷口をきれいに洗います。</p>	<p>切り傷</p> <p>傷口に清潔なハンカチやタオルを当てて、強く押さえ、圧迫して止血します。傷口を心臓より高くすることも、止血の効果があります。</p>	<p>鼻血</p> <p>下を向き、小鼻の部分に人差し指と親指でつまんで圧迫して止血します。なかなか止まらないときは、鼻の上部分を冷やすのも効果的です。</p>
---	--	---