

# けんこう 健康のアンテナ



生活リズムを整えよう!!

平成 30 年 9 月 11 日 (火)

ぜんきかてい ~前期課程のみなさんは保護者の方と 一緒に読みましょう

くろしましやうちゆうがっこう ほけんしつ 黒島小中学校 保健室

前期後半がスタートして一週間。夏休みの間にみんなたくましくなった気がします。前期後半もたくさんの行事があって、活躍の場面はいっぱいです。「早寝・早起き・朝ごはん」で充実した日々を送りましょう。

## 9月9日は救急の日

もうすぐ運動会!!

ケガをしたら 自分 <sup>ぶん</sup> でできる応急 <sup>おうきゅう</sup> 手当 <sup>てあて</sup>			✕ やってはいけないこと ◎ やってほしいこと
<b>すり傷</b> グラウンドでこげちゃった	<b>きり傷</b> カッターナイフで切っちゃった	<b>つき指</b> ボールがあたった	
✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ・すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す	✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる 出血が多い時は病院へ	✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ・となりの指とテープで固定 はれや痛みがひどい時は病院へ	
<b>さし傷</b> 木の小さなとげがささった	<b>さし傷</b> さびた釘をふんでしまった	<b>やけど</b> 熱いお湯が手にかかった	
✕ よごれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ	✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く 破傷風の危険があります	✕ 氷を直接あてる ・すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす 水は強くあてずにやさしく	
<b>鼻血</b> 急にでてきたよ	<b>目にゴミ</b> なにが目にいった	<b>ねんざ</b> 足をひねっちゃった	
✕ 上を向く ・首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ	✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ・取れないときは、水で流す	✕ 痛い足を地面につけて歩く ・あたためる ◎ その場で安静に ・氷を入れたビニール袋で冷やす	

### 保護者の方へ

夏休みなどを利用して、むし歯などの治療はお済になったでしょうか？治療が終わったら、受診結果の用紙を担当までご提出ください。また、お子様の身体面で変わったことや気になることがありましたら、学校までご連絡いただくと幸いに存じます。

### 運動会の練習始まっています!!

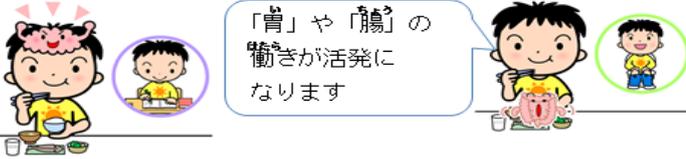
- 1 睡眠をしっかりと、朝ごはんを食べる
- 2 つめを切っておく
- 4 準備体操をする
- 5 水分をこまめにとる
- 6 具合が悪くなったら、無理をしない。

ケガなく、元気で過ごすために。

# 生活リズムを整えよう (早寝・早起き・朝ご飯)

身体測定後に、生活リズムについてのお話をしました。  
生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

## 朝ごはんの働き



「のう」の働きが活発になります (Energy works more actively).



体温が上がり体がよく動きます (Body temperature rises and the body moves well).

## すいみんの働き



からだ体のつかれをとります (Removes body fatigue).



おぼえたことをせいに整理します (Organizes things learned).



びょうき病気にかかりにくくします (Prevents getting sick).



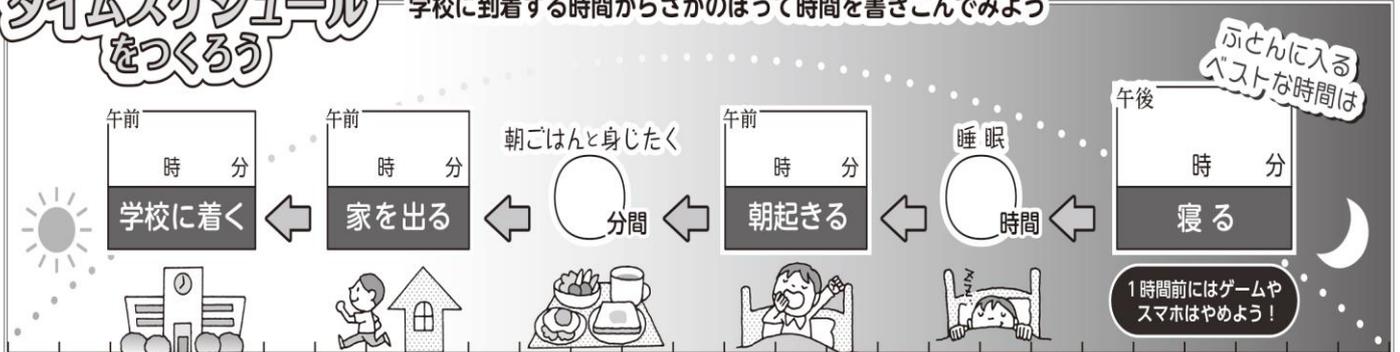
体を成長させます (Promotes body growth).

## ルーティーン

同じ時間に同じことをするとよいリズムが生まれます。

## タイムスケジュールをつくらう

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう



9月の黒島っこ大作戦は9月10日(月)～16日(日)です。  
生活リズムを元に戻すために、しっかり取り組みましょう。