

ほっとけんしつ

もうすぐ9月。2学期が始まって少しずつ学校の生活リズムに戻ってきましたか？

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、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

生活リズムを整えよう！

夏休みも終わり2学期がはじまりました。崩れてしまった生活リズムを整えて体調を良くするためには「朝ごはんを食べる」ことが1番大切です。しっかり朝ごはんを食べて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



朝ごはんを食べると…



すぐに体温が上がりはじめます。



すると、脳の温度も上がり、体も脳も調子よく働くことができます。



朝ごはんを食べないと…



体温が上がりません。



すると、あくびが出たり、眠くなったりします。

みんなが食べた栄養の10分の1は脳で使われています。朝ごはんを抜いてしまうと脳は栄養が足りなくなってしまうのでイライラしたり、集中できなくなったりします。

けがの応急手当、ただ正しくできるかな？

みなさんはけがをしてしまったときに、自分でけがの手当てができますか？また、**応急手当**をする時はほかの人の血が自分の体の中に入ると、**病気**になってしまうことがあるので、自分のけがの手当ては自分でするようにしましょう。

すりきず



- ・傷口の土や汚れを水で洗い流す。
- ・血が出ていたらきれいなハンカチなどでおさえる。

よごれがなくなるまできれいに洗おう。



きりきず



- ・きれいなハンカチなどで傷口をおさえて圧迫する。
- ・心臓より高いところ上げる。

圧迫して高く上げること
で、出血を止めることができるよ。



はなぢ



- ・鼻のふくらんでいるところ(小鼻)をぎゅっとつまむ。
- ・静かに下を向く。

とまらないときは、鼻の上部分を冷やそう。



小鼻をつまんで静かに下を向くといいよ。

やけど



- ・すぐに流水で15～30分ほど冷やす。
- ・水ぶくれができているときは、つぶさない。

服などを着たままやけどをしたときは、服の上から水をかけて冷やそう。



8/30(金)から1週間、2学期の健康積立カードを実施します。

夏休みモードの生活習慣を、学校モードに戻しましょう。

上沖っ子のがんばるポイント ～1学期の結果より～

△ 早くねること

- ※ 1・2年生は20時、3・4年生は21時、5・6年生は22時までに布団に入りましょう。

△ 30分以上の運動

- ※ 1日の合計時間が30分以上であれば「O」です。

つまり、休み時間の外遊びも運動に含まれます。2学期は正しく計算してみましょう。

