

# 9月 ほけんだより

流山市立  
西初石小学校  
No. 5  
R5. 9. 1

2学期が始まりました。今年の夏は本当に暑い日が続きました。まだまだ油断ができない暑さが続くので熱中症にもコロナ予防にも気をつけていきましょう。  
季節の変わり目は体調をくずしがちです。生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。



自分で行える

## 手当でのキホン

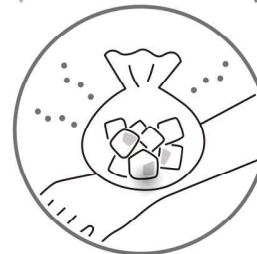


あろう



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

校庭で擦り傷などのけがをしたら、まず傷口を洗って、よごれを落とすことが大事です。西初石小は「傷口を洗ってきました」という児童が多くてとても素晴らしいな、と思います。

## 正しい生活リズムを取りもどそう

### 早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼりは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

### 朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

### 朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

### 運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

© 少年写真新聞社 2022

# 保健室にきたら



- \*いつ
- \*どこで
- \*どうなって



けがをしたのか教えてください。もししたら、次の

けがをふせぐことができるかもしれません。お友だちがけがをしてしまったら、同じように教えてください。運動会の練習が始まります。当日、がんばって練習してきた姿をおうちの方にってもらえるよう、けがには気をつけて練習してください。暑い日が続くので、体調管理にも気をつけてください。

## ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



しっかりウォーミングアップ

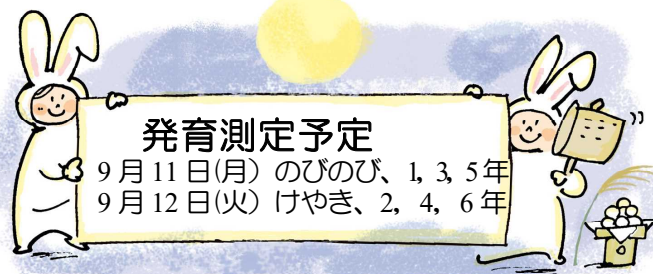
体を温め、動かす準備をしましょう。

無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。

運動後のケアも忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。



### 発育測定予定

9月11日(月) のびのび、1, 3, 5年  
9月12日(火) けやき、2, 4, 6年

