

保健だより 9月



令和5年8月29日
さくら市立氏家小学校



9月の保健目標：規則正しい生活をしよう

暑い日が続いた夏休みでしたが、みなさん、健康に注意した生活を送ることができましたか？
元気だった！体調をくずした！けがをした！など、夏休みの生活をふりかえり、うまくいった生活習慣は継続し、よくなかった生活習慣は見直して、1学期後半も元気に学校生活を送っていきましょう。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわがなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

身体計測のお知らせ

8月30日…5・6年
8月31日…3・4年
9月 1日…1・2年

※体育着の準備と髪型にご注意ください。

ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

えがお げんき 笑顔で元気！



みなさん、おもしろいときって声を出して笑いますよね！この笑いは体にとってもよいそうです。笑うことで呼吸が深くなり、体中に酸素が行き渡り、脳が自覚めて元気になる。また、体がリラックスして、不安な気持ちやつらい気持ちも軽くしてくれる。笑いにはそんな力もあるようです。

おもしろいから笑うのはもちろん、**笑うからおもしろい**という逆のパターンでも同じような効果が得られるそうです。みなさんも**笑うからおもしろい**という脳と体を作ってみませんか。

元気が出ないと思ったときこそ、声を出して「ハッハッハッハッ」と笑ってみてください。不思議と元気、やる気が体中からあふれてきますよ。

笑いの力を高めて、学校も、家庭も、地域も楽しい居場所にしていきたいものです。