

自分の睡眠を見直してみよう★

●よく眠るためには…？

- 1) 毎日、同じ時間に寝る
- 2) 寝る前のカフェイン摂取はやめる
- 3) 就寝2時間前に軽い運動をする
- 4) 就寝2時間前にぬるめのお風呂につかる



●気持ちよく目覚めるためには…？

はあ 晴れた朝はカーテンを全開にして日光を浴びましょう。軽くストレッチを行ったり、声を出してみたり、体を動かすことで脳も刺激を受けて、すっきり目が覚めます。

9月9日は“救急の日”

けがをしている人を見かけたらまず人を呼びましょう。これがとても大切です。自分がけがをしてしまった場合は、近くの人に助けを求めるとともに、「洗う」「押さえる」「冷やす」など、自分でできる応急手当をしましょう。

洗う

感染症の可能性があるので、傷口はすぐに洗い流し、清潔な布やばいそうこうで覆います。

押さえる

すり傷や切り傷で出血している場合は、布などを当てて上から押さえて血を止めます。

冷やす(打ぼくやねんざ)

打ぼくやねんざをしたときは、氷水で冷やし、痛みがひくまで動かさないようにします。

冷やす(やけど)

やけどの場合、痛みがひくまで10分以上冷やします(広い範囲の場合は10分程度)。

スポーツの秋

けがに気をつけて、思い切り体を動かしましょう

運動の前には

- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・つめを切っておく
- ・ウォーミングアップをする

運動中は

- ・水分をこまめにとる
- ・途中に休けいを入れる
- ・具合が悪くなったら無理をしない

運動のあとは

- ・ストレッチをする
- ・早めにねる



みなさん夏休みは楽しくすごせましたか？夏休みののんびりした生活リズムをリセットしましょう。生活リズムを整えるには、時間のゆとりが必要で、時間にゆとりができれば、心の余裕も生まれ、落ち着いた気持ちで一日をスタートすることができます。生活リズムを整え、2学期を元気いっぱい過ごしましょう。

8月の保健目標 ★ びょうきのちりょうをしよう 9月の保健目標 ★ はやね・はやおきをしよう

夏ばてチェック！！

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

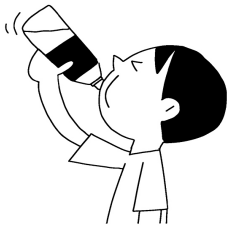
夜ふかしをしている



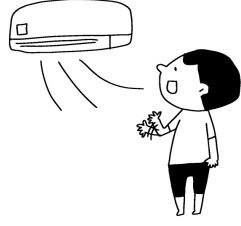
食事をとらないことがある



冷たい飲み物をよく飲んでいる



クーラーをずっとつけている



室内にいて体を動かしていない



4～5個の人

夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけ出しましょう。

1～3個の人

このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

0個の人

夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。

保護者の方へ

★2学期が始まり、子どもたちも何となく緊張し、疲れやすくなっています。ご家庭でもいつも以上にお子さんの様子に目を配り、朝の健康観察・毎日の検温を行っていただきますようお願いいたします。

★夏休みで眼科受診や耳鼻咽喉の治療が終了した際は、担任または保健室名渡山まで、個票を提出していただきますようお願いいたします。

運動会シーズン到来！！

運動会を元気にむかえるために、毎日、朝・昼・夕ごはんを食べ、お風呂に入って、十分に睡眠をとってつかれをとりましょう。また、汗をたくさんかくので、こまめに水分をとりまよう。練習中や終わってあと、熱中症も考

