

ほけんだより

おうちの人といっしょ
に読みましょう。

平成30年9月4日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井 美奈子
児童数 養護教諭 霜田 恵子

2学期が始まりました。すぐに運動会の練習が始まります。心と体を切りかえ、毎日少しずつ工夫して、生活のリズムを取り戻しましょう。

ほけん行事 4日(火)～10日(月)

身体測定・保健指導 ぜんがくねん 全学年

9月のほけん目標

きそく正しい生活をしよう

栄養

朝の食事をしっかりとることで、ねむっている間に下がった体温を上げて、活動するときの力となります。また、食べ物をかむことで脳を刺激し、脳に栄養がいきわたることで集中力が高くなります。



脳の活動のエネルギー

ごはん、パンなどの炭水化物



体温を上げ活動させる

卵、牛乳、魚、肉、豆などのたんぱく質



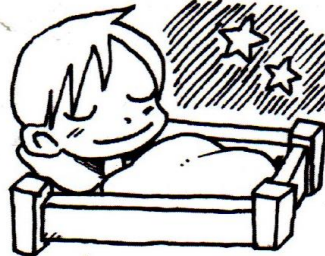
胃腸にちょうどよい刺激をあたえる

野菜、果物などの食物繊維



運動

眠りからさめたばかりのときは、眠っている間に下がった体温がそのままなので、からだの動きがにぶくなります。少し運動(ストレッチ、散歩)することで、からだや脳がしっかり目覚めます。



9時間以上
ねるようにしよう

休養

眠ることは、1日つかって疲れた脳とからだを休めるためにとても大切です。毎日決まった時間になて、決まった時間に起きることで、よい眠りをとることができ、からだの調子をよくします。



生活リズムをととのえて体調をよくするためには「早起き」「早寝」「朝ごはん」が大切です。まず、朝早く起きてカーテンを開け、しっかり朝日を浴びましょう。食欲がなくても、朝ごはんをよくかんで食べることで胃腸が動き出します。体温が上がりはじめ、学校に着く頃には、脳の温度も上がります。身体も脳も調子よく働くことができるようになります。昼間しっかりからだを動かせば、夜は自然に早く眠れます。

スポーツの秋 運動はそんなにかからでいい!

- 血のめぐりがよくなる
- 心が安定する
- 筋肉がつく
- 骨が強くなる
- 太りにくくなる
- 寒さ、暑さに強くなる

9月9日は 救急の日

1年に1度、救急箱の中をチェックしましょう!

- 体温計
- ピンセット
- はさみ
- 消毒液
- 消毒用アルコール
- ゴム手袋
- 包帯
- 三角巾
- 脱脂綿
- 毛抜き
- 綿棒
- ガーゼ
- 目薬
- 重曹
- 湿布薬
- 懐中電灯
- 緊急時の電話番号メモ
- かぜ薬
- 胃腸薬
- 軟こう

救急箱は、いざというときにサツと使えるようにしておきましょう。薬には使用期限(有効期限)があります。期限が切れていたら新しいものにとりかえておきましょう。