

ほけんだよい9月

【家庭数配布】
令和4年9月5日
練馬区立練馬小学校
保健室



いよいよ2学期が始まりました。夏休み中は、楽しく過ごせましたか？休み中に生活リズムが乱れてしまったという人は、なるべく早く取りもどせるとよいですね。

今週は、身長と体重をはかります。計測後に記録用紙を渡しますので、4月からの成長の様子をおうちの人と確認してください。

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう ♪

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、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

夏休みが終わり、学校に行きたくないなと思ったり、気持ちが暗くなったりした人もいられるかもしれません。新学期が始まる不安や緊張で、気持ちのスイッチがうまく切りかえられていないのです。まわりの友達の中にも、同じ気持ちの人がいるかもしれません。一人で考えすぎないようにして、友達や先生などに話してみると、少し気持ちがスッキリすると思いますよ。

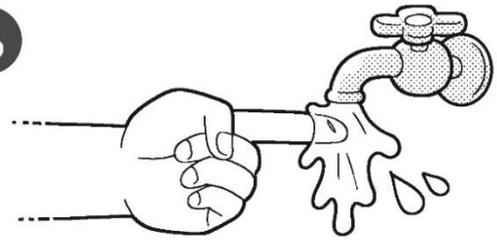


うらめん
裏面あり



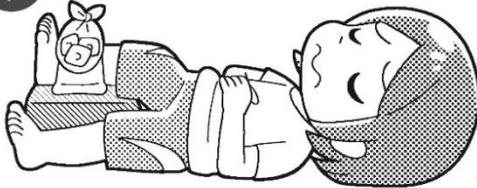
~自分でできる3つの応急手当~

あら 洗う



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

ひ 冷やす



打撲やねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

© 少年写真新聞社 2022



けがをして保健室に来る時は…

いつ

どこで

どうなった

おし 教えてくださいね。

校庭で転んでけがをした時は、きず口に砂や土が付いています。保健室に来る前に、しっかりよごれを落としてきてください。



ハンカチやティッシュをきちんと持っておくと、手当てにも使えますね。