

ほけんだより

平成30年9月5日
練馬区立大泉西小学校
保健室

今年は猛暑の夏でしたが、熱中症は大丈夫だったで
しょうか。

二学期が始まり、夏の疲れから体調を崩している子も
みられますので、生活リズムを整え、睡眠をしっかりと
って、早く学校生活に慣れるようにしましょう。



きぎくほだ せいゆつ
規則正しい生活をしよう

けがに気をつけよう

思わぬ事故やけがを防ぐために

つめは短く切っておく

靴はきちんとはく(靴ひもをむすぶ、かかとをふまないなど)

ひっきりやすいデザインの服は着ない(ひも、フードなど)

うづむいて親指と人さし指で小鼻をつよくつまみます。

鼻血が出たときは

血はのみこまず、はきだしましょう。

早くおきる 朝日をあびる 朝ごはんを食べる うんちに行く

お休みの日も同じ時間におきます。



せいかつ

ずれた体内時計がリセットされます。



一日を元気にすぞす エネルギーになります。



あさ

朝ごはんのあとでは出やすくなります。



けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣