

ほけんだより

令和元年9月4日
練馬区立大泉西小学校
保健室

今年も猛暑の夏でしたが、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。

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。



きせきとほだ せいゆつ
規則正しい生活をしよう

きがに気を付けよう

おも じご
思わぬ事故やけがを
防ぐために

みじか
つめは短く
き切っておく

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)



ひっかかり
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
ひとさし指で
小鼻をつよく
つまみます。

ち
血はのみこまず
はきだしましょう。



鼻血が出た
ときは

はや
早くおきる

やす ひ おな
お休みの日も同じ
じかん
時間におきます。



せいかつ

あさひ
朝日をあびる

たいないどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



あさ
朝ごはんを食べる

いちにち げんき
一日を元気にすぞす
エネルギーになります。



あさ

い
うんちに行く

あさ
朝ごはんのあとは
で
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