

げんきいっぱい!

平成23年7月5日
京丹後市立
網野南小学校

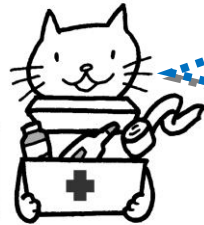
9月号

2学期も元気にすごそう!



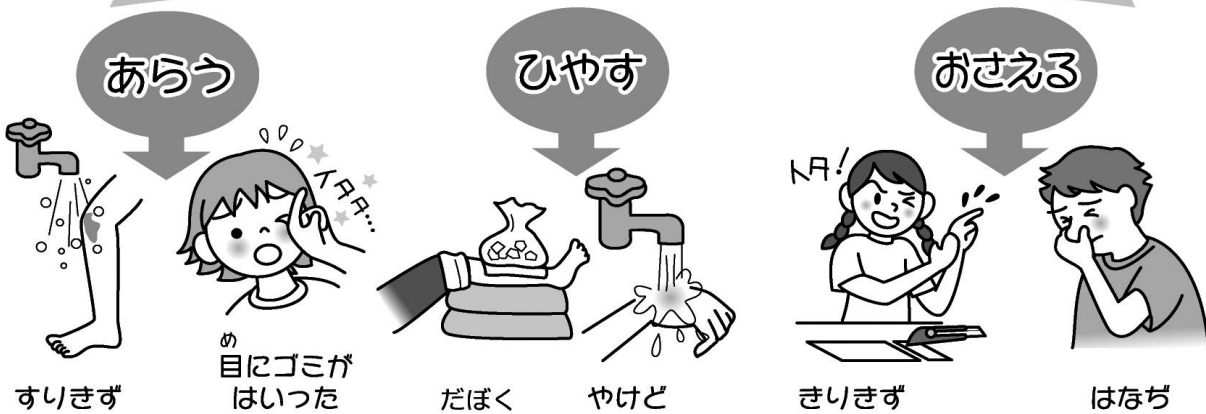
暑い2学期のスタートになりましたね。夏休みの生活から学校生活のリズムにもどりましたか?
この暑さと夏の疲れからか体調をくずす人もいます。こんなときこそ、毎日の生活リズムを見直しましょう!

9月9日は 救急の日



かんたんな手当の方法を知っておきましょう。けがをしたら自分でできる手当をして保健室にきてくださいね。

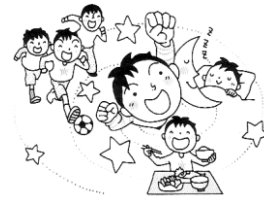
+ けがをしたときは、まず...



まだまだ暑い日が続いています。遊ぶ時はぼうしをかぶったり、必要な人は水筒の準備をしましょう。汗もたくさんかくので、タオルも持ってきておくといいですね。



「げんきアップカード」の 取組がはじまっています!



毎日、きそく正しい生活リズムをつづけることで、からだもこころも元気に大きく育ちます。とくに、小学生のみなさんにとって大切なことです。10日間にたくさんの☆に色がぬれるようにがんばりましょう!(8月31日~9月9日まで)

①はやおき

朝起きてすぐに日の光をあびると、ぱっちり目がさめて頭もからだもよく動くようになります。早くおきて朝の準備がしっかりできると気持ちがいいですね。



②朝ごはんを食べる

午前中の元気パワーは朝ごはんを食べていないとできません。ぼーっとしたり、いらいらして集中できませんよ。必ず朝ごはんは食べてきましょう。



③はみがき(1日3回)

むし歯のよぼうには、なんといっても食べた後すぐに歯をみがくことです。しっかりみがいてむし歯ゼロをめざそう!



④朝のはいべん(うんこをする)

うんこがでないままだと、おなかが急にいたくなったり、むかむかすることがあります。毎日でない人も、決まった時間にトイレに行く習慣をつけるとできるようになりますよ。



⑤テレビ・ゲーム(2時間まで)

テレビを見る時間やゲームをする時間が長くなると、夜ねむりにくくなったり、視力が下がったりします。おうちでのルールをつくって、長い時間にならないようにしましょう。



⑥はやね

はやくねると、からだのつかれがとれて次の日も元気にすごせます。またねている間に、勉強したことが覚えられたり、からだのところが大きく育ちます。

