




ほけんだより9月

夏休みは元気にすごせましたか？今年の夏は暑い日が少なく、すごしやすいように感じました。

夏休みあけの心とからだの調子はどうですか？なんだか元気がでない…と感じている人は、ゆっくりお風呂に入ったり、早めにふとんに入ったりすると、夏の疲れが和らぎます。生活リズム点検がはじまります。少しずつよい生活リズムをとりもどしていきましょう。

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のらないへ

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず 心身の疲れをほぐしてぐっすり眠れるよ</p>  <p>ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが</p>  <p>少し余裕をもって起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...?</p>  <p>バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にに入れてこよう 朝食を必ず食べよう</p>
--	--	--

胃腸の機能低下

冷たいものの飲みすぎ 食べすぎに注意!



1913-0

睡眠時間を十分とっていますか？

早寝 早起



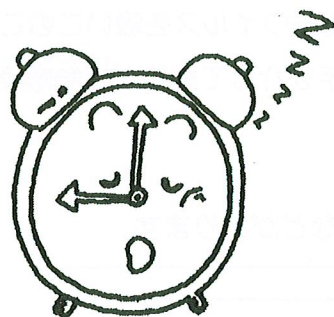
ぐっすりねて、早おきすると

その三、
ばんきょうに集中できる。

その一、
一日がすっきりと元気にはじめられる。

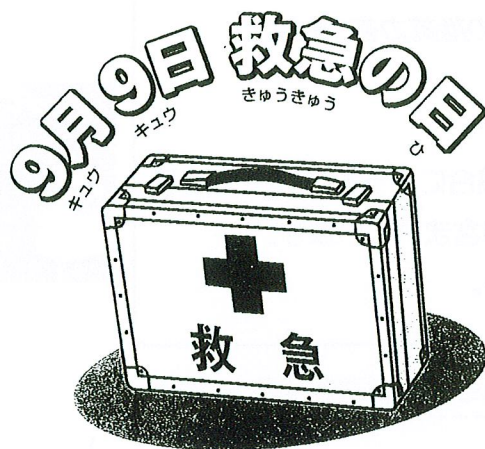


その二、
いただきます!
食欲が出て朝ごはんがおいしい!!











ぐっすりねるために...

- ・毎日、決まった時間にふとんにはいる
- ・昼間しっかり体を動かす
- ・ねる前にテレビを見たり、ゲームをしない
- ・ねる部屋は暗く、静かにする



- 9月のほけん行事
- 3日(木) 身体測定 全校
(体操服を持ってきてください)
 - 4日(金) 視力検査 全校
(メガネを使う人は持ってきてください)
 - 9日(水)・10日(木) 尿検査 全校

こんなとき自分のできる応急手当て

<p>ひざをすりむいた</p> 	<p>みずあらいで洗ってキズくちのよごれを落とそう</p> 	<p>はなぢが出た</p> 	<p>したぶぶんつよを下をむき、鼻の上の部分を強くおさえよう</p> 
<p>カッターで手を切った</p> 	<p>せいけつなハンカチなどでキズくちをおさえよう</p> 	<p>目にゴミがはいった</p> 	<p>せんめんき洗面器にはった水で目をパチパチしよう</p> 
<p>つきゆびをした</p> 	<p>みずこおりひつめたたい水か氷で冷やそう</p> 	<p>★自分のできないときは、先生やおうちの人へ</p> <p>けかちかったよー</p> 