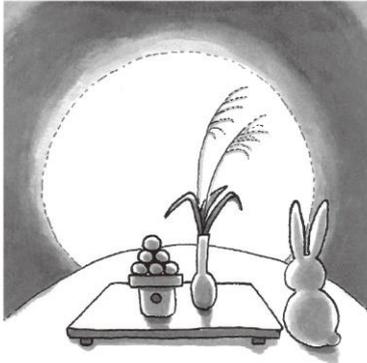


ほけんだより



宇部市立見初小学校
2021年9月



なつやす お しょうかん あさ お
夏休みが終わって、2週間たちました。朝、スッキリと起きることはできてい
ますか？そろそろ、心と体の疲れが出てくる時期だと思ひます。

せいかつ ととの ころ からだ つか で じき おも せいかつ
生活リズムを整えると、心と体の疲れをとることができます。生活リズム
を整えるポイントは、「早ね・早起き・朝ごはん」です！来週は、9月のいこい
週間があります。自分の生活リズムをしっかり振返ってみてください。生活リ
ズムが乱れている人は、しっかり整えていきましょう！

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう！

せいかつ ととの ねっちゅうしょう よぼう
生活リズムを整えることは、熱中症の予防にもなります！



ぐっすりとねるために…

ね じかんまえ どうが み
寝る1～2時間前には、テレビや動画を見る、ゲームをすることをやめよう！

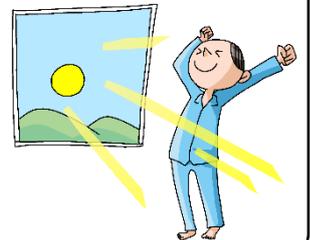
よる つよ ひかり み のう で ねむ さそ
夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、脳から出る眠りに誘
う物質(メラトニン)が減って眠れなくなります。寝る前には、強い
光を見ないようにしましょう！



あさ
朝、スッキリとめざめるために…

あさ あさひ
朝あきたら、朝日をあびよう！

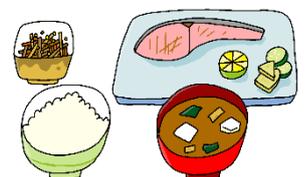
わたし からだ そな たいないどけい やく じかん じっさい じかん
私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である
1日24時間と約1時間ずれています。そのずれを修正してくれるのが、「朝の
ひかり 光」です！朝日をあびて、体内時計をリセットして、朝スッキリ起き、1日元気に
すごしましょう。



あさ
どんな朝ごはんがよいの？

しゅしょく しゅさい ふくさい もの の もの えいよう た
主食、主菜、副菜、しる物(飲み物)を栄養バランスよく食べよう！

みなもと たんすいかぶつ
エネルギーの源になる「炭水化物」はパンやごはんなどからとります。
からだ しょう たまご にく さかな ほきゆう ちょう はたら
体をつくる「タンパク質」は卵や肉・魚から補給します。腸の働きを
かつぱつ しょくもつ やさい かいそう おぎな
活発にする「食物せんい」や「ビタミン」を野菜や海藻などで補いましょう！



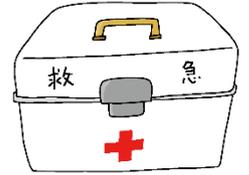


がつこのか 9月9日は「救急の日」



「99」は「きゅうきゅう」と読めることから、9月9日は「救急の日」とされています。おうちでけがや病気をしたときに、すぐに対応できるように、ばんそうこうやお薬などをまとめて入れた「救急箱」はありますか？なければ用意しておくといいかもかもしれませんね！

おうちにある人は、何が入っているのか、必要なものがそろっているか、使用期限が切れていないかをうちの人と一緒にチェックしてみましょう！



<p>すり傷・切り傷</p> <p>すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。</p> 	<p>打ぼく・ねんざ</p> <p>応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かさないようにしましょう。</p> 
<p>やけど</p> <p>すぐに流水や氷で冷やします。痛みが軽くなるまで冷やしましょう。冷やすことで、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。</p> 	<p>鼻血</p> <p>下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえます。上を向いてしまうと、血がどの入り、気持ち悪くなるので、上を向かないようにしてください。</p> 
<p>頭部打ぼく(頭を打ったとき)</p> <p>こぶができた場合は冷やしてしばらくは、動いたりせず静かに過ごします。少し時間がたってから、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりしてきた時は、先生やおうちの人にすぐ伝えましょう。</p> 	<p>歯のけが</p> <p>水道水でうがいをします。血が出ていたら、清潔なハンカチやガーゼなどでおさえて血を止めます。歯が抜けた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液や牛乳に入れて病院へ持っていきます。</p> 

