

ほけんだより

すこやか9月



平成28年9月5日
多賀城市立多賀城八幡小学校

9月に入りましたが、まだ気温のきおん高い日が続つづいています。そろそろ夏のつかれがでてくるころです。夜は早くねて、十分なすいみんととり、つかれを次の日に残のこさないようにしましょう。

9月9日は救急の日

けがをせず、元気に運動するために



★すいみんを十分にとる



★手足のツメを短く切る



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる

けがをした！保健室に来る前に・・・



～ けがをした！！でもあわてないで、さいしょの手あてをしましょう ～

ころんだとき → 水道の水できずぐちをあらう。

ゆびをきったとき → ハンカチやティッシュできずぐちを
しっかりおさえる。

鼻血がでたとき → 鼻をつまんで、顔を下にむける。

※ ここまできちんとできれば、りっぱです。

あとは保健室できちんと手あてをしましょうね。



あさ 朝ごはん まいにち 毎日食べていますか？



朝ごはんは頭と体の活動に大切です。
朝ごはんを食べないと、血のめぐりがなかなかよくなり、体温が上がらなかつたり、頭がぼんやりしたままになってしまいます。朝、食欲がないときは、夜ふかしをしたり、ねる前におやつを食べなかったか、思い出してみましょう。

元気な学校生活は、朝ごはんからです。



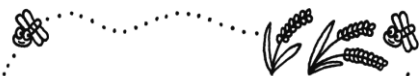
なつやす あ せいかつ 夏休み明け生活リズムチェック

いつ ぼし 五つ星をめざそう

ぜんぶ「はい」のときは、五つ星です



- 朝、気持ちよくおきられましたか？
- 朝ごはんを食べてきましたか？
- ウンチはすっきりでましたか？
- 休み時間には、体を動かしてあそびましたか？
- 夜は、ぐっすりねむれましたか？



まだまだあつい日がつづきそうです。あせふきタオルや、水とうをもってきてみましょう。

