

# ほけんだより

平成 29 年 9 月 1 日 (金)  
福岡市立高宮小学校  
養護教諭

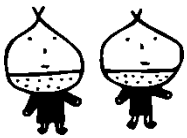
9月の保健目標：生活リズムをととのえよう

なが なつやす  
長い夏休みがおわり、2学期がはじまり  
ました。夏休みは、健康・安全に楽しく過ご  
せたでしょうか？ せんせい なつやす た  
先生は、夏休みに立て  
た生活目標（夏休みだからといって、夜お

そくまで起きてテレビを見たりせずいつも通り過ごす！）を95%達成できました。  
みなさんは、夏休みの生活目標をどのくらい達成できましたか？

に がっき げんき す  
2学期を元気いっぱい過ごすために、まずは生活リズムをととのえましょう！

1回のはじまりは  
あさひをあびて  
スイッチオン!



せいかつ かた  
生活リズムのととのえ方！

きほんはこの3つ！

はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはん！！

## ①早寝…

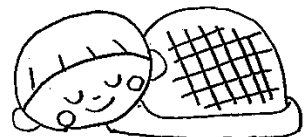
よる じ じ  
夜の9時から2時にかけて、からだを大きく

せいちょう  
成長させるホルモンという物質がでます。

また、寝ているあいだに胃の中の大そうじが起こ

ります。大そうじが行われることで、次の日の

あさ あさ  
朝、朝ごはんがしっかり食べられます。



## ②早起き…

早起きをして、日の光をあびることで、

わたしたちの体にそなわっている「体内時計」

をリセットすることができます。また、早起き

をすると、日中元気に過ごすことができ、夜

になると自然と眠たくなってきます。



## ③朝ごはん…

学校に来て、勉強をしたり、運動をしたりする

ためには、エネルギーが必要です。朝ごはんを

食べることで、まずは午前中の学習に集中で

きます。

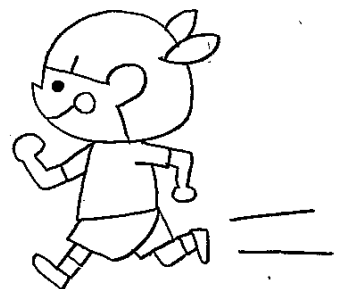


## おまけの「運動！！」…

夜、ぐっすり眠るためには、日中にどれだけ体

を動かす、エネルギーを使ったかが重要です。

体を使って、たくさんあそびましょう！



# 9月9日は「救急の日」



～自分でできる手当てを知ろう！～

## すりきず、きりきず、むしさされ（かゆみ）

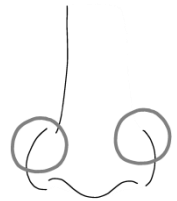


まずは、水みずできれいに洗い流あらしましょう！洗あらう理由りゆうは、傷口きずぐちをきれいにし、ばい菌きんをとりのぞくためです。虫むしにさされたときも、すぐに洗あらい、冷ひやすことで腫はれがひき、かゆみもおさめます。

## はなぢ

下したを向き、その場ばで5分ぶんほど鼻はなをつまみ様子ようすをみましよう。だいたい5分ぶんくらいで止とまることが多おほいです。なかなか止とまりにくい人は、一いちど度、耳鼻科じびかの先生せんせいに相談そうだんしてみましよう。

ここをつまみましょう！



## やけど

すぐに流水りゅうすいで5～10分ぶん冷ひやしましょう。とにかくすぐひに冷ひやすことが大切たいせつです！



～ まちがいさがしにちょうせん！（7つのまちがいをさがそう！）～



～保護者のみなさまへ～

福岡市では、熱中症による搬送者数が昨年度を上回るペースで増加しているようです。気象庁の発表によると、9月は平年より気温が高い見込みだそうです。熱中症は生活リズムの乱れからも起きやすくなります。夏休みの間に生活リズムが少し乱れたお子さんも多いようですので、早寝・早起き・朝ごはんの声かけをご家庭でもお願いいたします。また、登下校時の帽子の着用や水筒の持参などのご協力もお願いいたします。

【まちがいさがしのかたえ】お父さんのスボンのポケット、女の子のシャツのえり、お母さんのかみ型、男の子のくした、軍手のむき、リュックサックの中の缶詰、古はしのペットボトル