

おやこ
親子で読もう!

ほけんだより



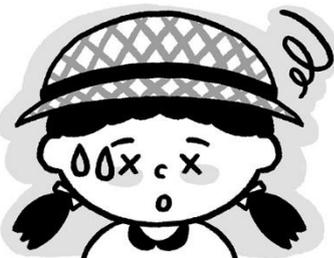
8・9月保健目標

☆生活リズムを整えよう!

令和5年9月1日 国領小学校保健室

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みは健康に過ごせましたか?行動制限がなくなり、楽しい思い出がたくさんできた夏休みだったのではないのでしょうか?2学期もさまざまな行事があります。毎日元気に楽しく学校で過ごせることを願っています。

夏の疲労、残っていませんか?



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントはこの通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です! だるさや疲れは、「休みたい!」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

知ってる!?

「時間栄養学」という言葉を知っていますか? 「時間栄養学」とは、何をどれだけ食べるべきかという従来の栄養学にプラスして、「いつ食べるべきか」という視点を盛り込んだ研究です。最近では、コンビニでも「時間栄養学」を意識した商品が販売されているので、気になっている人も

時間栄養学

いるかもしれません。「いつ食べるべきか」という視点は、生活リズムを見直す意味でも大切です。たとえば、夜中にスナック菓子や甘いお菓子を食べていませんか? 朝ごはんをちゃんと食べていますか? 自分の健康のため、食生活を見直しましょう。

☆9月の保健行事☆

- | | | |
|------------|------------|--------------------|
| 1日(金) 計測6年 | 6日(水) 計測3年 | 12日(火) 色覚検査4年(希望者) |
| 4日(月) 計測5年 | 7日(木) 計測2年 | 14日(木) 歯みがき指導3年 |
| 5日(火) 計測4年 | 8日(金) 計測1年 | 22日(金) ハケ岳事前健診5年 |



ね っ ち ゆ う し ょ う ち ゆ う い まだまだ熱中症に注意



1日2しくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

そ う だ ん 相談しようよ



あなたの つめ、のびていませんか？

われる!



ひっかく!



はがれる!

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく!



く が っ こ こ の か き ゆ う き ゆ う ひ 9月9日は救急の日



お う き ゆ う て あ て た だ ☑ 応急手当、正しいのはどっち?

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かか確認し、もむ
- 動かさずよく冷やす

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話