

ほけんだより

大阪市立菅北小学校
令和2(2020)年 9月号

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

やす
ひ
おな
お休みの日も同じ
じかん
時間におきます。

たいないどけい
すれた体内時計が
リセットされます。

いちにち
げんき
一日を元気にすごす
エネルギーになります。

あさ
朝ごはんのあとは
で出やすくなります。



はや
早くおきる

あさひ
朝日をあびる

あさ
朝ごはんをたべる

い
うんちに行く

からだの
ちから

自然治癒力をたかめよう！

人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力を「自然治癒力」といいます。転んでも膝をちょっとすりむいても、少し熱っぽくても、ある程度時間がたてば治って元気になるのは、この力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を使ったり、手術をする必要があったりしたとしても、結局はからだにどの程度の「自然治癒力」が備わっているかで、回復の仕方が違ってくるのです。



●自然治癒力を高めるにはどうすればいいの？

十分な栄養と休養、また、適度な運動で血行をよくするのと同時に体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣を日頃から続けることが、病気やけがの予防だけでなく、早い回復にもつながるのです。

じぶん いのち まも 自分の命を守るために —大地震がおこつたら—



がつ はついくそくてい とき じぶん いのち まも
9月の発育測定の時に「自分の命を守るために」と題して、地震
とき ひがい ようす ひなん しかた がくしゅう
の時の被害の様子、避難の仕方を学習しました。その時のお話を思
だ なか ことば ただ ほう
い出して、()の中の言葉の正しい方を○でかこんでみよう。

【地震についてのもんだい】

(1) 9月1日は、(防災の日 ・ 火災の日) である。

(2) 地震の被害には、家がこわれる・地面がわれる・
(高波 ・ 津波) などがある。



【安全な避難の仕方】

(1) □□□□□ を守る。

□にどんな言葉が
ことば
はい
に入るかな?



(2) 物が□□□□□ こないところに避難する。



(3) 物が□□□□□ こないところに避難する。



【避難の時の合言葉】

(1) お … お□□□□

□にどんな言葉が入るかな?



(2) は … は□□□□



(3) し … し□や□□□



(4) も … も□□□□

