

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。



はや
早くおきる

たいないどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



あさひ
朝日をあびる

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
朝ごはんをたべる

あさ
朝ごはんのあとは
で
出やすくなります。



い
うちに行く

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。



自分の命を守るために —大地震がおこったら—



9月の発育測定の際に「自分の命を守るために」と題して、地震の時の被害の様子、避難の仕方を学習しました。その時の話を思い出して、()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】

□ にどんな言葉が入るかな？

(1) □ □ □ を守る。

(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】

□ にどんな言葉が入るかな？

(1) お ... お □ □ □

(2) は ... は □ □ □ □

(3) し ... し や □ □ □ □

(4) も ... も □ □ □ □

