



れいわ  
令和7(2025)年9月号  
おおさかしりつきたたつみしょうがっこう  
大阪市立北巽小学校  
ほけんしつ  
保健室

2学期が始まりました！まだまだ暑い日が続くので、しっかり水分を取って、休憩もしながら熱中症に気をつけて過ごしましょう。生活リズムが夏休みモードの人は、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活で学校モードに切り替えましょう！



## 2学期も早寝・早起き・朝ごはん

長かった夏休みも終わりましたが、ゲームやテレビを見るなどして夜おそくまでダラダラと起きて過ごしたりしていませんか？

もし夏休み中に生活リズムが乱れてしまっていたら、規則正しい生活習慣に戻せるかは、自分がんぱり次第！毎日の生活の中で気をつければ、もとに戻りますよ！

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

やす  
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  
ずれた体内時計が  
リセットされます。

いちにち  
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  
出やすくなります。



せいかつ  
**生活リズムをととのえる朝の健康習慣**

## けがをせず、元気に運動するために

2学期になり、体育が始まっています。さらに2学期は運動会もあるので、ケガなく元気いっぱい運動するために、運動の前に自分でできるケガの予防をしておきましょう。

### ●足に合ったくつをはき、ひもはきちんと結ぶ

成長期のこの時期に、すぐに小さくなるからとゆるゆるのくつをはいていたり、きつくなったりのに無理にはいていたり、かかとをふんだままでいると、ケガの原因になります。



### ●手・足のつめをきちんと切る

つめがのびていると、いろいろなケガの原因になります。自分がケガをしやすくなるだけでなく、友だちにもケガをさせやすくなってしまいます。



### ●準備運動をしっかりする

運動する前にはしっかりと準備運動をして、体を動く状態にもっていくことも、ケガの予防には大切なことです。



### ●体の調子が悪い時は、無理をしない

体調が悪くならないためにも、毎日の規則正しい生活が大切です。まず気をつけたいのが睡眠と食事です。睡眠不足の時は、疲れがたまりやすく、集中力の低下にもつながり、ケガをしやすくなります。食事の中でも朝食をしっかりとらないと、体温が上がらなかったり、頭がぼーっとしたりします。それに、ケガの原因にもなります。



### もし、ケガをした時は…

「いつ」「どこで」「どこを」「なにをしていて」「どうしたのか」を、くわしく話してくれることで正しい手当ができる、早く治ることにもつながります。

