

ほけんだより



令和7年9月 長池小学校 保健室*

2学期がはじまりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。『まだまだ朝起きるのがしんどいな』という人は、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びてみてください。そして、朝ごはんをしっかりと食べてください。まだまだ暑い日が続きますが、ケガなく、元気に過ごせるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。じゅうぶんな量の水分も忘れずにもってきてくださいね★

せいかつ ととの // 生活リズムを整えよう

- * 生活リズムを見直す(早ね・早起き、朝ごはん)
- * ぐっすりねむる(ねる前にスマホ・パソコンは見ない)
- * 荘養バランスのよい食事をとる
- * リラックスタイムをとる(音楽をきく、本を読む…)

甘いもののとりすぎに注意！

甘いものをとりすぎていませんか。実は、ペットボトルの飲みものやスナック菓子、カップ麺などには、たくさん糖分が含まれています。たとえば、500mLのペットボトルの炭酸飲料には、角砂糖10個以上の糖分が含まれているのです。甘いものをとりすぎると、ごはんが食べられず、栄養バランスが偏ってしまします。また、将来、動脈硬化や糖尿病などの病気になるかもしれません。甘いものをとりすぎないよう、注意をしましょう。

学校で安全にすごすために

階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



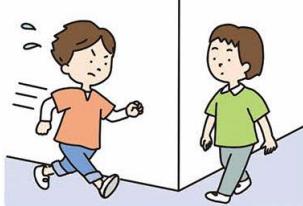
ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



秋ナスの話

9月ごろから収穫される「秋ナス」は、身体を冷やす効果があると言われており、残暑が厳しい季間にぴったりの野菜です。夏のナスよりも水分を多く含んでいるので柔らかく、うまみや甘みが強いのが特徴です。



応急手当 OX クイズ？

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？ Oか×かで答えてね。

Q1 すりきずには、すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、鼻を向く。



Q3 つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



こたえ

1…× (水道水でよく洗います)

2…× (下を向き、小鼻を強くつまみます)

3…○ (無理にひっぱってのばすのはダメです)