

# ほけんだより 9月

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★

## 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）
- \* 栄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ではありませんか。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、たくさんの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います。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に、注意をしましょう。



## 学校で安全に過ごすために

### 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されており、残暑が厳しい時期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。



マーボーナス、天ぷら、煮びたし、ナスの味噌炒め…。食べ過ぎに注意しつつ（！）、さまざまなナス料理を楽しみましょう。

## 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？  
○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、上を向く。



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)