ほけんだより 9月

令和８年９月
大阪市立清水丘小学校

いよいよ２学期が始まりました。夏休みの間、規則正しい生活をして元気に過ごせましたか？夏休み中に生活習慣がみだれてしまった人は、９月に入ってから体調をくずしやすくなることがあります。まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、少しずつ学校生活のリズムを取り戻していきましょう。

まだまだ暑い日が続きます。水分補給のための水筒や、汗をふくハンカチを毎日忘れずに持ってきてください。元気に２学期をスタートしましょう！

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

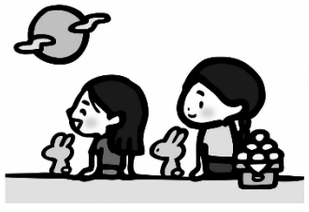
睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。

寝る１時間前からスマホの使用を控えよう。

毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。

朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。

朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。



スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。

運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう

まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう

食事と睡眠をしっかりとり、体調を整えて運動しよう

きゅうきゅうしょち 救急処置クイズ

① 走っているときにころんだ！

（あ）水道で傷口の砂や汚れを洗い流す

（い）すぐに、ばんそうこうをはる

② 友だちとぶつかって鼻血がでた！

（あ）上を向いて鼻をつまむ

（い）下を向いて鼻をつまむ

③ 走っているときに足をくじいた！

（あ）足をマッサージする

（い）足首をなるべく動かさずすぐに冷やす

けがをしないために

休み時間に遊んではいけない場所で走って遊んでしまい、大きなけがをして病院へ行くことがあります。走って遊ぶときは、遊具などの近くではなく、運動場の広い場所で、周りをよく見ながら安全に遊んでください。

ルールを守ってけがをしないようにしましょう！

●ろうかを走らない

●よそ見をしない

●ツメを長くのばさない

●ひっかかりやすいデザインの服はさける

こたえ

①

傷口が汚れていると、きれいに治らない

（あ）水道で傷口を洗い流す

②

上を向くと、血を飲み込んで気持ち悪くなってしまう

（い）下を向いて鼻をつまむ

③

（い）足首をなるべく動かさずすぐに冷やす