

ほけんだより

9月

れいわ 令和2(2020)年 9月1日 おおさかしりついくわしょうがこう
ねん がつ おおさかしりついくわしょうがこう
ほけんしつ 保健室

始業式から、1週間がたちました。心と体は元気でしたか？今年はいつもより夏休みが短くて、少し、がっかりした人もいたかもしれませんね。でも、早くみなさんに会えて、私はとても嬉しいです！いつも、「元気」をわけてくれて、本当に、ありがとう。

みなさん、夏休みの間、規則正しい生活は、できていたでしょうか。できていた人も、そうでない人も、学校生活のリズムに体を慣らしていくようにしましょうね。

みだれた生活リズムを ととのえるための ステップ！



- よる 夜、早くねる
ひるま からだ うで
昼間、体をよく動かす
- あさ 朝ごはんをしっかり食べる
た
- まずは、早起きからスタート！



ねっちゅうしようにならないために…

◇たいいくのときは・・・

- *マスクをはずします。おともだちと、ちかづきすぎません。
- *はじまるまえとおわったときに、かならず水分補強をします。
- *しんどいときは、早めに先生に言ってすずしいところで
やす
休みます。

*こまめに水分補給をして、体調がよくなければ運動をやめます。

◇やすみじかん・ひるやすみは・・・

- *マスクをはずします。おともだちと、ちかづきすぎません。
- *はじまるまえとおわったときに、かならず水分補強をします。
- *外にいるじかんをみじかくして、体をやすめます。



きょう なん
今日は何の日?
がつ
9月1日 は
ぼうさい ひ
防災の日

ふせげるケガをよぼうしよう!!

つかれていますと、いつもより、こけたり、ぶつかったりしやすくなります！暑い日がつづいて、少し、つかれていませんか？

それから、あそんではいけない場所で、走ったり、おにごっこをしている人がたくさんいますね。何度も注意されていませんか。病院にいくようなケガをする前に、あそんでよい場所であそびましょう。とても心配です。

じぶんでできる…てあての「RICE」

R レスト Rest = あんせいにする



I アイシング Icing = ひやす



C コンプレッション Compression = おさえる



E エレベーション Elevation = たかくあげる



あたら
新しい
ばんそうこうに
取りかえよう

ろうか・かいだん はしらない!!

