

9月のほけんだより

保健目標
生活リズムを
とりもどそう

2022(令和4)年9月 米須小学校保健室

夏休みが終わり、みなさんの元気な顔が見られて、ホッとしています。しばらく合わない間に、心も体も少しおおきくなったみなさんがちょっとまぶしく感じられます。これから行事の多い季節をむかえます。生活リズムをととのえて、からだの調子をくずさないよう気をつけて過ごしましょう。



からだをめぐる いろいろなリズム

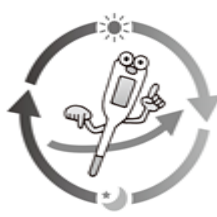
すいみん
睡眠のリズム



しょくじ
食事のリズム



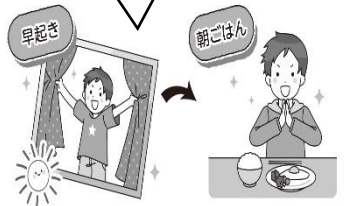
たいおん
体温のリズム



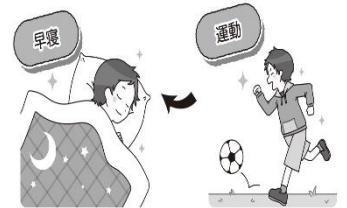
せいかつ
生活のリズム



たいせつ
大切なリズム



いいリズムで
毎日元気!



リズムがおかしくなると・・・

- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる



- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ病気になってしまう



9月9日は救急の日



救急とは、急病やケガの応急手当をすることです。大きな病気やケガだけでなく、すり傷や切り傷の手当も「救急」の仲間です。まず、自分がケガをしたときの応急手当をしっかりと覚えて実行できるようにしておきましょう。

自分で できるかな？



すり傷ができた！



きずぐち みず
傷口を水であらう

ゆび き
指を切った！



きずぐち
傷口をおさえる

やけどした！



すいどうすい ひ
水道水で冷やす

はなぢ
鼻血がでた！



はな
鼻をつまんで下をむく