

よい生活リズムで 2学期を元気いっぱいにごさそう！



さて、2学期がスタートしました。

みなさん、夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？

夏休みの間に「寝る」「起きる」「食事」の時間がバラバラになってしまった人はいませんか？
よい生活リズムは健康なからだを作るために大切です。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんはみなさんが
1日を元気に過ごすために大切です。
朝ごはんを3つのスイッチをオン！にしよう

あたまスイッチ

からだスイッチ

おなかスイッチ



朝ごはんを食べてこないと・・・
ぼーっとして授業に集中できない・・・
からだを動かすとすぐに疲れてしまう・・・
うんちがでなくておなかが痛い・・・



おすすめ朝ごはんレシピ

副菜
野菜・海とう・きのこ
体の調子を整える



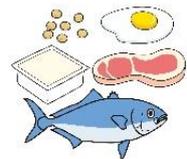
主食
パン・ごはん・めん
エネルギーのもと



汁物
味噌汁・スープなど
足りない栄養素の補給



主菜
肉・魚・卵・大豆
からだをつくるもと



こんなときどうする？

9月9日は「**救急の日**」

自分でできる**応急手当**



1 転んでひざをすりむいた！

傷口に砂がたくさんついているときは…



傷口を水道水できれいに洗おう



傷に砂や汚れがついていると、
バイキンがはってしまうよ～
きれいに洗い流しましょう！

2 突然、鼻血がでてきた！

びっくりするけど、落ちついて…



少し下を向いて、小鼻を強くつまもう



上を向くと、血を飲みこんで、
気持ちが悪くなってしまいます。

3 ドッチボールで突き指をしてしまった！



指を動かさずに、冷やそう



指を引っ張ったり、もんだりすると
痛みがもっと強くなって治りにく
くなってしまいます。

4 てつぼうに頭をぶつけた！



頭を冷やして、しばらくゆっくり休もう



気持ち悪くなったり目の見え方が
おかしくなったらすぐに先生に伝えよう。

保護者の方へ

9月のカウンセラーさんの来校予定は、
9月4、11、25日(月)9:00～12:00です。
予約を入れますので保健室に御電話ください。
(担当:養護教諭 48-6197)

まだまだ暑い日が続きます。
おうちでの健康チェックも引き続きお願いします。

9月11日で養護教諭の糸井は、出産のため退職します。代わりに12日から加藤美幸(かとう みゆき)が養護教諭となります。子どもたちが心も体も健康に過ごせるよう引き継ぎをします。三川小で働けてとても楽しかったです。ありがとうございました。

