

## 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・海そう・きのこ  
体の調子を整える



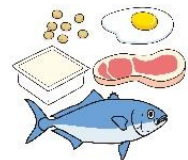
**主食**  
パン・ごはん・めん  
エネルギーのもと



**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。

