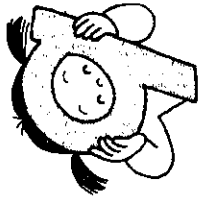


ほけんだより 9月

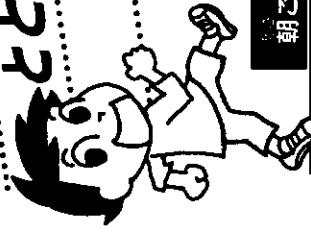
川口市立元郷小学校
保健室
令和7年9月4日

長い夏休みが終わわり、2学期がスタートしました。学校の生活リズムを早く取り戻して、元気に生活できるようにしましょう。たくさん経験をして、一回りの大きくなってみなさんに会えるのを楽しみにしていました。けがや病気に気を付け、2学期も元気に楽しく過ごしましょう。



ほけん目標 規則正しい生活をしよう
生活リズムを整えるには、「早ね・早おき・朝ごはん」がポイントです。
お白様の光をあびて、しっかりと目を覚まし、元気に活動しましょう。

みだれた生活リズムを... ととのえるための... ステップ!



- 夜、早くねる
- 昼間、体をよく動かす
- 朝ごはんをしっかり食べる
- まずは、早おきからスタート!

早ね・早おき・朝ごはんのリズムをつくるために、
まずは早おきから始めましょう。
カーテンを開けたり、電気をつけたりして光を浴びることで、朝が来たとき、脳が目を覚まします。
そして、朝ごはんをしっかり食べたら、学校でたくさん体を動かしましょう。後は、お風呂で体の疲れをとって、早目に布団に入ります。ぐっすり眠れて早おきできると嬉しいです。

決めよう! 「つめきりの日」

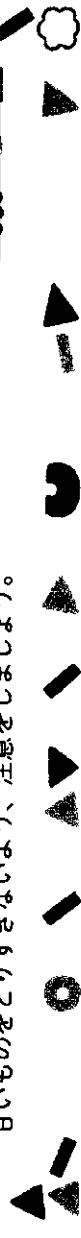


つめがのびていると、ひっかいてしまったり折れたりして、けがの原因になってしまいます。また、よれがたまって不潔になりやすいし、つめをかむクセもつきやすくなります。週に一回、曜日を決めてチェックして、つめきりをしましょう。足のつめもわすれないでね!

!!! 甘いものとりすぎに注意!!!

甘いものをとりすぎいませんか。実は、ペットボトルの飲みものやスナック菓子、カップ麺などには、たくさんの糖分が含まれています。たとえば、500mlのペットボトルの炭酸飲料には、角砂糖10個以上の糖分が含まれているのです。甘いものをとりすぎると、ごはんが食べられず、栄養バランスが偏ってしまいます。また、将来、将来、動脈硬化や糖尿病などの病気になるかもしれないです。

甘いものをとりすぎないように、注意をしましょう。



おうちのなかへ

2学期も、保健活動へのご協力を、よろしくお願いいたします。

忘急手当 保健室へ行く前にできること

- すりきず・切りきず きれいに洗う
- 鼻出血 10分以上は鼻をつまんで下を向く
- やけど 水道水で20分以上冷やす
- だぼく・ねんざ 授業や試合の途中で急に保健室へ

• まだまだ、暑い日が続きます。お子さんの朝の様子をしっかりとみてください。暑い日が続きます。お子さんの朝の様子をしっかりとみてください。暑い日が続きます。お子さんの朝の様子をしっかりとみてください。

• 夏休み中に受診し、治療・検査がお済みでしたら、「受診報告書」を担任までご提出ください。

• 夏休みの「スマイルカード」の取組へのご協力、ありがとうございました。