

9がっ ぽんたよい

平成23年9月1日
浜松市立 和地小学校

夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。楽しかったことやがんばったことなど、いろいろな夏の思い出をパワーに変えて、2学期も元気いっぱいにお過ごししょう！

9月の保健行事

1日(木)	身体測定(4年)
2日(金)	身体測定(5年)
5日(月)	身体測定(6年)
6日(火)	身体測定(2年)
7日(水)	身体測定(1年)
8日(木)	身体測定(3年)

1学期に比べ、みんな成長したように思います。どのくらい体が成長しているか2学期の始めに身長と体重を測ります。
体操服に着替えて測るので、忘れずに持ってきてください。

スポーツの秋！けがにも注意！

2学期は、保健室にけがをしてくるこどもや、病院に行くようなけがが1年で1番多い時期です。けがなく、楽しく運動するために、こんなことに注意しましょう。

 <p>足にあった靴をはき、ヒモもきちんと結ぶ。</p>	 <p>準備運動をしっかり行う。</p>	 <p>手や足の爪はしっかり切っておく。</p>	 <p>汗をかいたら水分補給をする。</p>	 <p>具合の悪いときにはムリをしない。</p>
---	---	---	---	---

9月9日は 救急の日

けがをしたら どうする？

打撲・捻挫の処置は RICE 処置が基本

覚えてね!

- R** Rest (安静) 動かさない、いじらない
- I** icing (氷冷) 氷のうなど冷やし、はれをふせぐ
- C** Compression (圧迫) 内出血をひどくしないように
- E** Elevation (挙上) 患部をできるだけ心臓より高く

夏の疲れ・・・残っていませんか？2学期を迎えるため生活リズムを見直し、工夫して少しずつもどしていきましょう！！

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



生活リズムをととのえて体調をよくするためには「朝食をとること」が一番大切です！

朝食を食べると・・・

すぐに体温が上がりはじめる。



脳の温度も上がり、からだも脳も調子よく働くことができる！



脳はとても食いしん坊！

みんなが食べた栄養の10分の1は脳で使われています。

朝食を抜くと栄養が足りなくなるとイライラし、集中力がなくなってしまいますのです。



$\frac{1}{10}$

朝食を食べないと・・・

体温が上がらない。

あくびが出たり眠たくなったりする。



2学期はたくさんの行事があって、これからどんどん忙しくなります。しっかり朝食を食べて、1日も早く規則正しい生活リズムをとりましょう。

