

ほけんだよい

長倉小学校
保健室



9月の保健目標
けがに注意して体を
きたえます。

2学期が始まりました。夏休みは元気にすごせましたか。家の中ですごすことが多かったと思うので、外の暑さにはなれていないかもしれません。まだしばらくは暑いので、熱中症にならないように①朝は何か食べてくる。②のどがかわいたと感じる前に水分をとる。③帽子や日がさで日ざしをさえぎる。④早く寝る。など暑さ対策をしながら、生活リズムをもどしていきましょう。

しっかり眠れていますか？

あなたは、夜、しっかりぐっすり眠れていますか？学校で元気にすごすためにも、成長期の今は特に睡眠が大切です。こんなこと、ありませんか？



頭がぼんやり、集中できない



あまり食欲がない（朝など）



寝る前に、なにか食べたくなくなる

この4つに当てはまる人は、寝不足になっているかもしれません...

「朝ごはん」で1日のいいスタートを切ろう！

寝不足や生活リズムを整えるポイントは「朝」！とくに「朝ごはん」と「朝の光」が大切です。

たとえば、朝ごはん食べた人、食べなかった人、少しだけ食べた人がいたとしたら、1日のスタートはどうなるでしょうか。



つめ、のびていませんか？

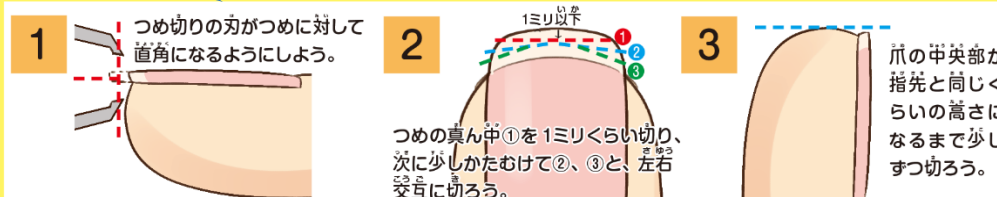
週に1回はつめチェック

毎週木曜日は「えいせい検査」でつめを調べています。
長すぎず短すぎずが◎

つめは、何かをつかんだり、バランスをとったりするときに必要な部位です。この他にも、指先を守ったり、体調や栄養状態がわかったりもします。でもつめが長いと、つめと指の間に汚れがたまったり、割れやすくなってけがをしたり、誰かを引っかけてけがをさせてしまったりすることがあります。



爪を切るときのポイント



つめは、1週間に1回のペースで切るようにしましょう！

夏休み中、川や海で水の事故が起こっています。川や海は自然とふれあうことができ、楽しい活動や体験ができますが、事故にあえばいのちを落とすこともあります。

川で遊ぶ前に見てほしい●小学生向け動画「リバーアドベンチャー～川に魅せられし者たち～」で検索

海で遊ぶ前に見てほしい●Water Safty Guide で検索

★川や海で遊ぶときは、ライフジャケットを身に着ける。

★自分で助けるのは無理なので、人をよぶ。

水の事故は 118
海上保安庁

