

すこやか



笠岡市立城見小学校

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がはじまりました。ひさしぶりに見るみなさんの顔は、「元気ハツラツ！」の人、「ちょっと夏バテ」の人…さまざまなようです。夏休み中、生活のリズムがみだれてしまった人は、早く学校の生活リズムに切り替えて、「元気ハツラツ！」で過ごしてください。まだしばらく暑い日が続きます。熱中症にもひきつづき注意しましょう！



◎ 9月のほけんもくひょう
生活リズムを整えよう

夏休み→2学期 生活の切りかえ、うまくできてる？

<p>朝、スッキリ目が覚める。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p>	
<p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p>	
<p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p>	

生活のリズムを整えよう！

生活のリズムが乱れると…



ケガのもと?!

暑さによる つかれはないですか？

すいみんぶそくではないですか？

朝ごはんを 食べてきましたか？

服がゆるい/きつい感じはないですか？

手のつめは のびていませんか？

足のつめは のびて いませんか？

靴ひもは ほどけて いませんか？

自分の体を大切に! 自分でできる応急処置

<p>鼻血</p> <p>顔をうつむきにして小鼻をつまむ</p>	<p>すりきず・切りきず</p> <p>水道の水でよごれを洗い流す</p>
<p>だばく・ねんざ・やけど</p> <p>水や氷などで冷やす</p>	<p>血が出ている</p> <p>きれいなタオルやハンカチで押さえる</p>

思わぬケガをふせぐために

<p>×</p> <p>●ろうかを走らない</p>	<p>×</p> <p>●よそ見をしない</p>
<p>○</p> <p>●ツメを長くのばさない</p>	<p>○</p> <p>●ひっきりやすいデザインの服はさける</p>