

# ほけんだより9月号

みなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか？心も体もリフレッシュできたでしょうか？

学校生活が始まりました。2学期も友達と一緒に勉強や運動に積極的に取り組みましょう。まだまだ厳しい暑さが続くので、熱中症が心配です。水筒やタオルを忘れずに持って来ること、規則正しい生活を心がけることで、体調を崩さないようにしましょう！



からだ ちょうし ととの

## 体の調子を整えよう！

### 寝不足だとどうなるの？

あくびがでる



つかれやすい



イライラする



ぼんやりしてしまう



食よくなくなる



### ぐっすりねむるためには？



しっかり  
うんどう  
運動する

ゲームなどの  
つよ ひかり み  
強い光を見ない

へや  
部屋を  
くら  
暗くする

ぬるめの  
ふる はい  
お風呂に入る

じぶん あ  
自分に合った  
まくらを使う

**健康貯金が始まります！（9月2日～9月8日）**

健康貯金で自分の生活を振り返り、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



新学期の始まりです  
元気に過ごすヒミツは朝にある！

# おはよう チャレンジ

	<p>①カーテンを開けて 太陽の光を浴びよう 脳が目覚めます</p>
	<p>②歯みがきをしよう 起きてすぐ、 朝ごはんのあとの2回 できたらベスト</p>
	<p>③朝ごはんを 食べよう 一日のエネルギーを チャージ</p>
	<p>④朝うんちを 習慣づけよう 朝ごはんを食べると 腸の活動が高まります</p>

チャレンジするには朝に時間が必要です。  
余裕をもって早起きしましょう。

9月9日は救急の日  
けがをしないよう行動に気をつけるこ  
とや、けがをしてしまったときに正しい対応  
を知っておくことが大切です。自分の体を  
守るために、落ち着いて行動しましょう。

できるかな？

## 正しい応急手当

ころんですりむいた

✖ No  
手で砂を  
はらう

✔ Good  
傷口の砂やドロを  
水でしっかり洗い流す

目にゴミが入った

✖ No  
こする

✔ Good  
まばたきをして涙で流す  
とれないときは水で流す

鼻血が出た

✖ No  
上を向く

✔ Good  
小鼻をつまんで下を向く

9月1日 防災の日は何をする？ 家族でチェック

- 自宅近くの避難場所は？
  - 地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。
- 非常時の連絡方法は？
  - 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。  
固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。
  - ☆ふだんでも体験できる期間があるので、家族で試してみよう。
  - 遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。
  - ☆連絡の中継をしてもらえます。