

<h1>ほけんだより</h1>	<h1>9月</h1>	<h2>30年度 保健目標</h2> <p>早ね・早おき・朝ごはんで、 元気を富東っ子 -朝ごはんを野菜を食べよう- H30 富士松東小 保健室</p>
-----------------	-------------	--

新学期がスタートしました。と同時に、運動会の練習も始まります。日中は、まだまだ暑い日が続きますので、熱中症に気をつけてください。しかし、朝夕は思ったより涼しくなることがありますので、天気や気温にあわせて、衣服の調節をお願いします。



ほけんもくひょう 9月の保健目標
はや はや あさ せいかつ 早ね・早おき・朝ごはん、生活リズムをつくろう

第2回 きらきらカード 9月5日(水)～7日(金)

学校での生活を元気で楽しくがんばっていくためには、「生活リズムの早めの切りかえ」が大きなポイントです。夏休みに生活リズムがくずれてしまった人は、早ね・早おきをして、早く学校の生活リズムをとりもどしましょう。そのためにも、『きらきらカード』で、早ね・早おき・朝ごはんを意識した生活を送ってくださね。朝ごはんをしっかりと食べることで、水分もとれます。

はじめていますか?
生活リズム
早めに「切りかえ」

目標就寝時刻	1・2年生	9時
	3・4年生	9時30分
	5・6年生	10時

目標起床時刻	6時30分
--------	-------

- ①「きらきらカード」は、各家庭に持ち帰り、実施します。
- ②おうちの人からの、お子様への言葉を記入してください。また、お子様の様子にあてはまる項目に○をつけてください。
- ③10日(月)に各担任へ提出してください。

はや 早くおきる	あさひ 朝日をあびる	あさ 朝ごはんを食べる	い うちに行く
やす ひ おな お休みの日も同じ じかん 時間におきます。	たいないどけい ずれた体内時計が リセットされます。	いちにち げんき 一日を元気にすぞす エネルギーになります。	あさ 朝ごはんのあとは で 出やすくなります。
			
せいかつ		あさ	けんこうしゅうかん
生活リズムをととのえる朝の健康習慣			

おそ ね 遅く寝ることが習慣になっている人がいます。がくねん 学年の目標 じゅうしんじこく 就寝時刻を守って、すっきりめざめるようにしましょうね。

運動会の練習が始まります！！

しっかり運動するためには準備が大切。けがをしない・させないように運動前にはこの5つをチェックしましょう。

		
て おし 手や足のひきは きってあるかな？	くあいは わるく ないかな？	あせをふく タオルは もっているかな？
		
だづ たいそうふくや くつは、からだに あっているかな？	じゅんぴ たいそうは しっかり したかな？	

運動会の練習で、たくさんの汗をかきます。そのため、普段よりも多めに水分を持ってきましょう。また、練習での擦り傷が多くなります。傷口についた砂やドロを洗ってから保健室にきましょう。

だぼくやねんざの救急処置 **ライス**

レスト Rest	アイシング Icing	コンプレッション Compression	エレベーション Elevation
			
いた 痛いところを動かさな いように安静にする。	いた 痛いところを冷やす。	いた 痛いところをテーピング などで軽く圧迫する。	けがしたところを 心臓より高く保つ。