

ほけん だより 9月

下野市立石橋小学校
保健室



みなさん、夏休みは元気にすごしていませんか？
休み明けはつかれが出やすくなります。熱中症対策にもなるため、早ね・早おき・朝ごはんは生活リズムをしっかりと整えましょう。

◆ 朝ごはんをしっかりと食べると… ◆

「朝ごはん」ってすごい！

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。

まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく噛んでかむことで、脳の働きを活発にします。そして、食べ物をのみこむことで胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。

さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。



朝ごはんをしっかりと食べるためには、早くおきて時間に余裕を持たせなければいけません。そのため、前の日に早く寝ることが大切です。

早く布団に入って電気を消しても、なかなか寝られないという人はいますか？自分の寝る部屋が暗くても、他の部屋のテレビの音や光があると、ぐっすり寝ることはできません。寝る時間になったら、家族みんなで協力し、静かな環境を作るようにしましょう。



身体計測

- 2、3、6年 … 9/3 (火)
- 1、4、5年 … 9/4 (水)

夏用体操着の持参をお願いします。
髪型は、測定に支障のないようにまとめてください。(中央に結ばず、両脇に結ぶようお願いします。)



9月9日は「救急の日」

「99」は(きゅうきゅう)と読むことから、9月9日は「救急(きゅうきゅう)の白」とされています。

おうちでけがや病気をしたときにすぐに対応できるように包帯や薬などをまとめて入れた「救急箱」はありますか？家になければ1つは用意しておきましょう。

ある場合は、必要なものがそろっているか、使用期限が切れていないかをおうちの人と一っしょにチェックしてみましょう。

