



2学期がはじまりました。

ながいようであつという間に終わった夏休み。みなさん、どんな休みでしたか？

9月の保健目標

けがを予防しよう・生活リズムを整えよう



9月9日は救急の日



危険予知トレーニング

KYTチャレンジ!

下の絵の中で、けがが起こりそうなところはどこでしょう？探してみよう！



※こたえはうら

けがを予防するためには、どんなところに危険がひそんでいるかを知ることが大切です。学校や通学路、家、近所など、自分の生活の中にひそんでいる危険を知って、けがを予防しましょう。また、あわてていたり、ふざけたりしていると、けがにつながります。普段から、気をつけましょう。

せいかつ ととの あさ けんこうしゅうかん
生活リズムを整える朝の健康習慣

はや お 早く起きる	ひかり 光をあびる	あさ 朝ごはんを食べる	い うんちに行く
やす ひ おな じかん 休みの日も同じ時間に 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 一日を元気にすごす エネルギーになります。	あたまもからだも スッキリします。
			

9/4(月)~9/10(日)は元気カードがあります。休みモードから学校モードへ切りかえる1週間にしましょう。

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!

●のどが渇くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いている

↓
↓
↓
↓
↓
↓

「水分」が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが乾いた」と思ったら、もう脱水のサイン。こまめに水分補給しよう。

●冷たいものばかり飲んでいる
●あっさりしたものしか食べない

↓
↓
↓
↓
↓
↓

「栄養」が足りない...

胃腸が冷えると食欲も下がってしまう。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんには野菜やお肉をトッピングしたり、工夫しよう。

●夜更かしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る

↓
↓
↓
↓
↓
↓

「睡眠」が足りない...

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんど〜くなるよ。休みの日も学校に行く白と同じ時間に起きよう。

保護者の方へ

まだまだ暑い日が続きます。

- ① 水筒
- ② 帽子
- ③ 汗ふきタオル

持たせていただきますよう、ご協力お願いします!

つめが のびていると... こんなキケンやトラブルが?!

☹️ ちれる! ☹️ はがれる! ☹️ よこれがたまる! ☹️ 人をひっかく!



おてもこのたえ...
廊下で走っている。階段から飛ばすと怖い。大荷物で動かせない。
V字の水をこぼして汚れる。お風呂の水をこぼして汚れる。