



家庭数

令和4年9月2日
古ヶ崎小学校 保健室



2学期がはじまりました。夏休みは、お家やお外でどんな生活をしていましたか？
けがや病気がなく楽しく過ごせましたか？今度、保健室にきたとき教えてくださいね。
生活習慣はどうだったでしょうか・・・。規則正しく過ごせていましたか？



十分な睡眠時間・食事・運動を心がけ、手洗い・うがいをしっかりとて病気の予防をしましょう。
また、夜9時までには寝て、生活のリズムを学校モードに戻しましょう。

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう ♪

早ね早起きをしよう



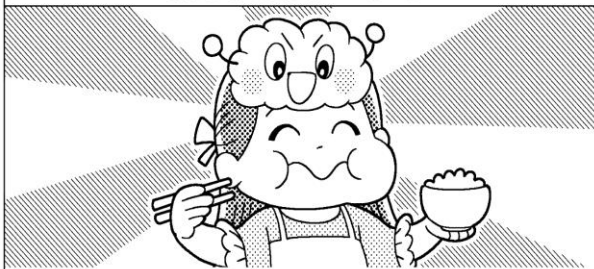
夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

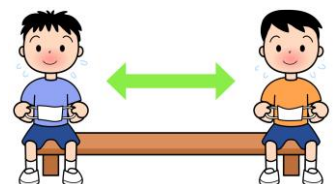
運動をしよう




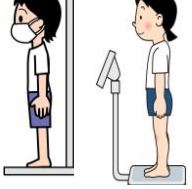
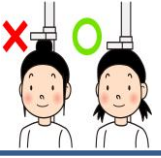


日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

© 少年写真新聞社 2022

暑いときや、他の人と距離がとれているときは、マスクを外しましょう。





はついくそくてい 発育測定 ももの 持ち物： たいそうふく 体操服 	5日（月）	5・6年	
	6日（火）	 3・4年	
	7日（水）	かみがた 髪型に注意	ひばり・1・2年
すこりおけんしん 3D入りか検診 せきちゅうそく (脊柱側彎症という せほね 背骨の検診)	22日（木）  らだんの 姿勢は どうかな？	5年・ ぜんねんどみじっしゅ 前年度未実施者（6年） 	



救急の日



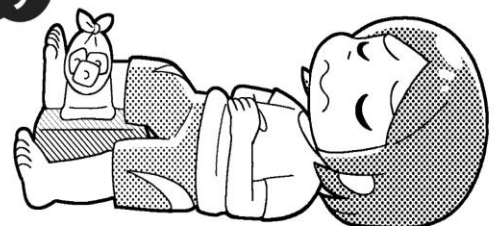
～自分でできる3つの応急手当～

**あら
洗う**



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを
 落としましょう。

**ひ
冷やす**



打ぶくやねんざは、傷ついた部位を高く上げ
 て安静にし、氷水で冷やしましょう。

おさえる



はなぢ
 鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、
 鼻をつまんでおさえましょう。

