

9月

ほけんだより

桜小 保健室
2014. 9. 1

9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう!

みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか?

まだまだ暑い日が続く中、9月は運動会に向けて体を動かすことが多くなります。毎日のつかれを残さないよう、生活リズムを早く取りもどしてください。

早寝
早起
のリズムを
つくるには



ステップ2
日中、よく体を
うごかす



ステップ3
早めにふとんに
入る



9月の保健行事

身体測定(身長・体重)を行います。4月からどれだけ成長したか楽しみですね。その際、けがの手当てについて勉強します。

◆持ち物
体操服

9月9日

救急の日



正しい応急手当、できますか?

こんなとき、まずは水道へGO!

すりむいた



傷口の汚れ(土や砂など)を洗い流す

やけどをした



水を流しながら、よく冷やす
(水道の水は直接あてないようにする)

目にゴミが入った



水をためた洗面器に顔を付けて、まばたきをする

アタマも体操!!

パズル&クイズ

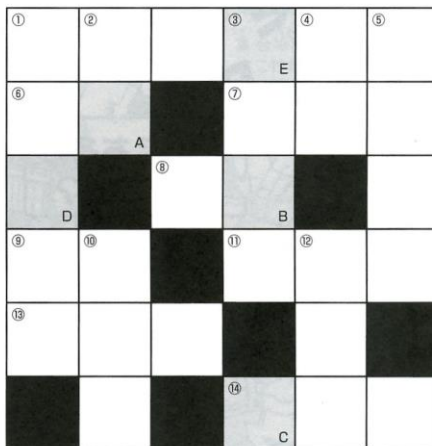
秋の夜長はクロスワードパズルに挑戦!

①から⑭にあてはまる言葉を考えて口に入れていきましょう。

A~Eのマス文字を順番に並べて、下の文章の○に入れてください。

さて、なんと書いてあるでしょう。

ころんで、けがをしたときは、
まず○○○○○



- ### タテのかぎ
- その人にとって、とても大切な物。
 - けんたくんは、○○もなく笑った。
 - 雷のときに、カクカクと見える光。
 - 昼の反対。
 - お父さんは眼そうに○○○○している。
 - 牛乳などを発酵させて固めた食べ物。
 - ぶた肉や野菜に甘酢あんをからめた中華料理。

ヨコのかぎ

- 地図で見ると、日本の右にある大きな海。
- 頭にはえている毛。
- ラーメンなどに入っている、うずまき模様の食べ物。
- みかんの仲間、お風呂に入ると、カゼやひびあかぎれによいとされるくだもの。
- おぞうになどに入っている、白い食べ物。
- 船の帆を張るための柱。
- 黒板の文字などを書きうつすもの。
- 首から上の部分。

た	い	へ	い	よ	う
か	み	な	る	と	
ら	ゆ	す	う		
も	ち	ま	す	と	
の	い	と	ぶ		
す	あ	た	ま		

こたえ: (タテのかぎ) ①たからもの・②いみ・③いなすま
④よる・⑤うとうと・⑥ちーず・⑦すぶた、
(ヨコのかぎ) ①たいへいよう・②かみ・③なると・
④ゆず・⑤もち・⑥ますと・⑦のーと・⑧あたま

A~Eを順番に読むと「みずあらい」。



おうちの方へ

～規則正しい生活は、 早寝早起きから～

桜小学校では、健康な生活習慣をめざした教育活動を行うために、毎年、全学年を対象に生活習慣アンケート（平日の生活）を実施しています。その結果、学年が上がるに従い就寝時刻や起床時刻が遅くなり、朝起きる時刻が遅いために朝食や排便の時間が十分とれない人、睡眠時間が足りないために朝すっきりと目覚めることができない人がいることが分かりました。

生活リズムを整えて気持ちよく登校できるよう、ご家庭でも生活リズムの大切さについて、お子さまと一緒に考えていただけると幸いです。

早く寝て十分睡眠をとる

睡眠の働き

- ・体の疲れをとったり、免疫力を高めたりする。
- ・成長ホルモンの分泌を促し体を成長させる。
- ・知識を定着させる。

気持ちよく目覚める

早起きをする

- ・頭がすっきりする。
- ・朝の時間にゆとりができる。
- ・朝ごはんをしっかり食べることができる。

バランスよく朝ごはんを食べる

朝ごはんの働き

- ・脳の働きが活発になる。
- ・胃腸の働きが活発になり、便が出やすくなる。
- ・体温が上がり、体の動きがよくなる。

良い生活リズム

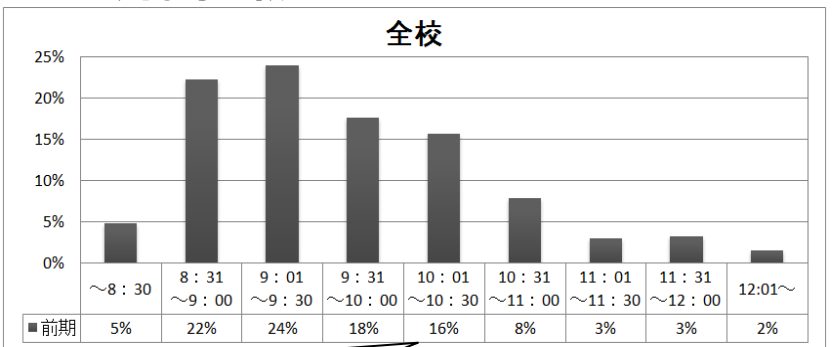
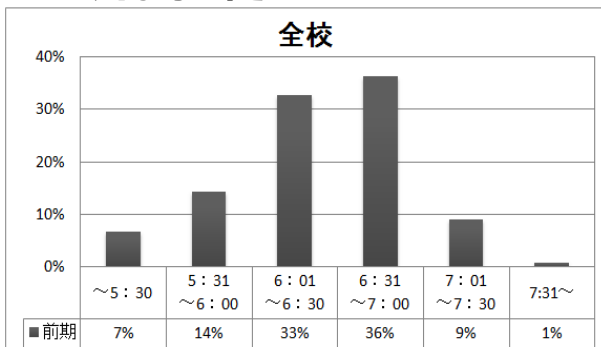
昼間は元気に体を動かす

- ・朝ごはんまで体が目覚め、元気に活動できる。
- ・気持ちよく疲れることで、夜はぐっすり眠ることができる。

生活習慣アンケート結果

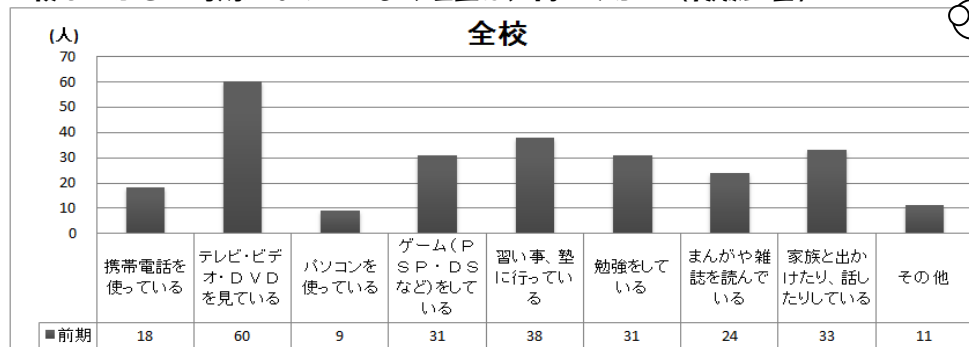
◆何時に起きますか？

◆何時に寝ますか？



10:01以降に寝ると答えた人にききます。

寝るのがその時刻になってしまう理由は、何ですか？（複数回答）



寝る前に、テレビ・パソコン・ゲームなどの強い光に当たると、睡眠ホルモンの分泌が抑制され、眠れなくなってしまいます。

