

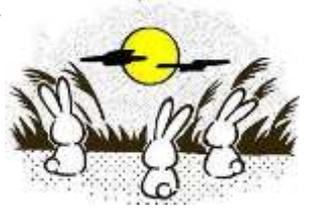
にこにこ 8・9月

H30. 8. 30

龍野小保健便り
保健室 宗 小百美

おうちのひとといっしょによんでください。

ことし 夏休みは、猛暑続きで、クーラーのきいた家の中で過ごすことが多かったのではないのでしょうか。そのため、ダラダラと過ごしてしまった人も多いかもしれませんね。早めに生活リズムを取りもどして、頭と体をスッキリさせて、2学期の活動に備えていきましょう。



9月の
保健目標

生活リズムをとりもどそう!



生活リズムを整えて体調をよくするためには、「朝食をとること」が一番です。

夏休みの
すごしかた



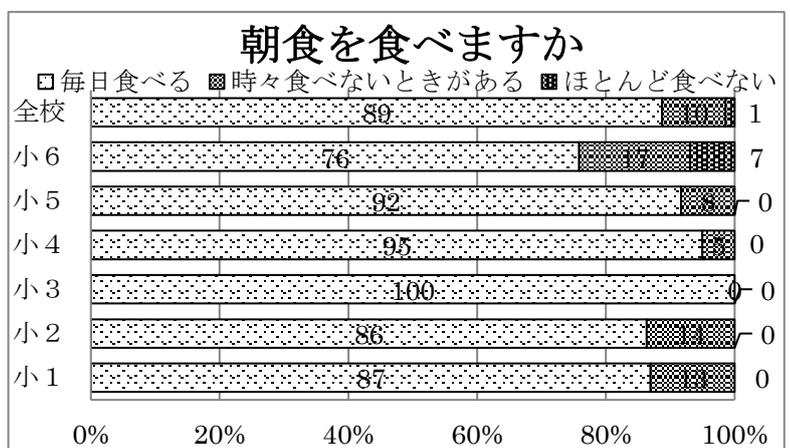
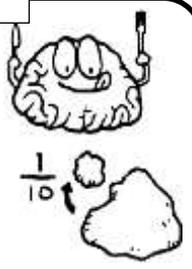
朝食を食べると、脳が活動するために最適な温度に体温があがります。頭も体も調子よく働くことができます。



朝食を食べないと活動に最適な体温になかなか上がらないので、頭も体もぼーっとした状態が続きます。

脳は、とても食いしん坊!

みんなが食べた栄養の10分の1は脳で使われています。朝食を抜くと、脳は、栄養が足りなくなってイライラし集中力がなくなってしまいます。



1学期の生活アンケートでは、朝食を食べますかの問いに「時々食べないときがある」「ほとんど食べない」という人が結構いました。しっかり朝食を食べて生活リズムを整えていきましょう。

ケガ

はや なお が早く治ったのは

なぜ？

9月9日は救急の日です。応急手当の仕方を知ろう。

うんどうじょう あそ
運動場で遊んでいるとき
ころ
転んでひざをすりむいた。



OK

NG 痛いので洗わない。

ゆ
お湯をさわって
やけどした。



OK

NG すぐに薬を塗る。

はし
走っていて
あし
足をひねった。



OK

NG マッサージをする。

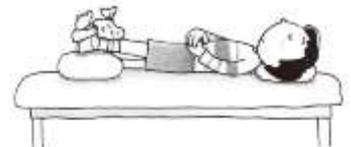
きずぐち すいどうすい あら なが
傷口を水道水で洗い流した。



いた
痛みがひくまで
みず ひ
水で冷やした。



むり うご
無理に動かさず、固定して、
こおり ひ
氷で冷やした。



ばい菌を水で
あらなが
洗い流すと、傷口を
なおちから
治す力を助けます。



やけどは、皮ふの熱
を下げあげることが
だいじ
大事です。



ひねった時の基本
「安静、冷やす、固定」
で痛みを和らげます。



そう 宗のつぶやき

つい先日、読む本がなくなったので、文庫本を買いに本屋に行きました。すると、夏休み中だからか、子どもに読んでほしい本のコーナーが入口近くにできていました。その中にお面白そうな本を見つけました。「こころのふしぎ なぜ？ どうして？」という本です。ちょっと紹介します。

「ごめんね」がうまく言えない…… のは なぜ？
自分では悪いことしたとわかっているのになかなか「ごめんね」と言えないことが大人でもよくあります。「ごめんね」が言えないのは、自分の中の弱い心が「ごめんね」を口から出さないようにしているからです。この弱い心をたおす、気持ちのヒーローこそ「ゆうき」です。ゆうきの心で、弱い心をどんどん倒して、自分がわるいときには、ちゃんと「ごめんね」が言える心の強い人になりましょう。

保健室からのお願い

(お家の方へ)

今年度も歯科治療100%を目指しています。9月14日(金)までに治療済みのお知らせが学校に届かないところには、再度治療勧めのプリントを出させていただきます。治療が済まれているプリントをなくされたところ、現在治療中というところはお知らせください。

