おうちの人とよんでね。



令和7年9月2日 高浜市立高取小学校 保健室

なつやす あ がっこうせいかつ はじ なつやす たの

夏休みが明け、いよいよ学校生活が始まります。夏休みは楽しむことができましたか?

普段できないことに挑 戦できたでしょうか?たくさんのお 話 を聞かせてくださいね。







9月の保健目標

朝ごはんを食べて健康は体をつくろう!

○朝ごはんを食べると、どんな良いことがあるの? ○

/ 体と脳のエネルギーに!

がいたでいた。 がいたでいることで、体や脳のエネルギーになります。朝にいたででないと、体がらだでいる。 のエネルギーになります。朝にはんを食べないと、体体が「エネルギー切れ」になり、 ないまがいます。 はんをできないと、体体が「エネルギー切れ」になり、 がらだでがいます。 はんがでする。 はんがいます。 はんがいます。

いしています。 り、疲れやす くなったりし ます。



2 お腹の調子を整える!

が朝ごはんを食べることにより、胃や腸が動き始めて、お腹の調子がよくなります。ヨーグルトやフルーツ、野菜 サラダなどがおすすめ!お通じが

よ[∞]秘ト[^]減り、 が腹ル が腹ル が腹ル がします。



が朝ごはんには、体温を上がらないる。 対果があります。体温がらないを上がられたがられたがられたがられたがられたがられたがらない。 ことで、朝から元気に体が動きをいたなります。をないなります。を対していたが動きを対していた。

ー を からだ 体 か す ま からだ か し よ 。



朝、起きてすぐに「朝ごはんを食べましょう」と言われても、なかなか食欲はわきませんよね ♀ そんなときは、いつもより 20~30分くらい早く起きてみませんか?毎日食べる習慣を身につけるため、小さなことからできる範囲で挑戦してみましょう!



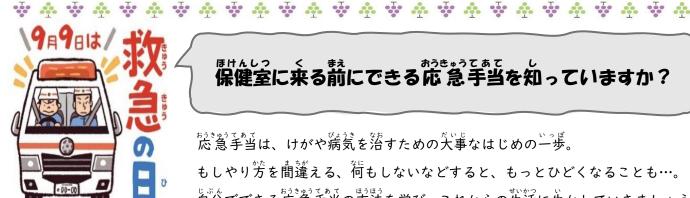


た。 まこゅ わす かす で 行 います。 忘れないようにしましょう!

りにち	たいしょうがっきゅう 対象学級	でゅんび ちゅうい 準備・注意すること
9/4(木)	ひかり、3年1組・3年3組	^{かみ よこ むす} ①髪は横に結ぶ。
9/5(金)	5年生	× 頭のてっぺんで結ぶ
9/8(月)	6年 組・6年2組・4年 組	
9/9(火)	6年3組・4年2組	<u>×91"</u>
9/11(木)	2年生	
9/12(金)	4年3組	
9/16(火)	年生	
9/17(水)	3年2組	

身体測定のあとは、けが予防の観点から「危険予知トレーニング」を実施する予定です。 校内での過ごし方を見直すきっかけになるよう指導していきます。





ほけんしっ く まえ おうきゅうてあて し 保健室に来る前にできる応 急手当を知っていますか?

ホラクセックであて 応急手当は、けがや病気を治すための大事なはじめの一歩。 もしやり芳を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなることも…。 ピぶん 自分でできる応急手当の方法を学び、これからの生活に生かしていきましょう!



ステップ1

転んで、手のひらやひざなどをすりむいて血が出たよ。どうする?

ころ 転んですり傷ができたときは、**傷口にばい菌を残さないように水道でしっかりと 洗いましょう**。傷口に汚れが残っていると、化膿してしまうことも…。痛いかもし れないけど、傷口を軽く手でこすって洗うことができるといいですね。



ステップ2

賞にゴミが入ってしまい、ゴロゴロするよ。どうする?



指で目をこするのは絶対にダメ。ばい菌が目に入って感染 症 を起こしたり、ゴミな どの異物によって眼球が傷ついたりすることも…。 曽にゴミなどの異物が入ったとき は、水道水でよく自を洗いましょう。顔を洗うときのように、手のひらで水をすくい、 ゅ あら がんきゅう じょうげさゆう うご 目を洗いながら眼 球を上下左右に動かしてみてください。眼 球の動きによってゴミ などの異物が取れやすくなりますよ。