

ほけんだより9月

新庄北小学校
保健室
令和6年9月

日中はまだ暑い日が続きます。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜によく耳をすますと虫の声が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠ですね。

季節の変わり目は、しんどくなりやすいときでもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け！

一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち？ それは何ぞ？

ケース1+

運動場で転んでケガをした

Aさん: 傷口を水で洗った。

Bくん: そのままにした。

早く治ったのは **Aさんだ!**

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

熱いフライパンを触ってやけどした

Cさん: 水道水で5分以上冷やした。

Dくん: 氷で5分以上冷やした。

早く治ったのは **Cさんだ!**

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3+

校庭でサッカーをしていてぶつかった

Eさん: 動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん: 無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

早く治ったのは **Fくんだ!**

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。

ほけん目標

「楽しく元気に運動しよう!!」

～朝ごはんをしっかりと食べよう～

朝ごはんは健康で元気な生活を送るためには欠かすことのできない、とても大切なものです。

みなさんは毎日、朝ごはんをきちんと食べていますか？

※朝ごはんは、こんな役目をしているよ！



体温が上がり、からだが目覚めます。	腸が刺激を受けて、うちがやすくなる。	脳に足りなくなったエネルギーを補う働きがある。
-------------------	--------------------	-------------------------

※朝ごはんを食べないと集中力がなくなり、イライラしたり、太りやすくなってしまいます。

※もし、朝ごはんを食べたくなくても・・・



たとえば・・・

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。

食べたくないかな・・・と思っても、何かひと口

でも口に入れましょう。



- ◎牛乳1杯
体調を整え、胃腸をスムーズに動かしてくれます。
- ◎バナナ1本
早くエネルギーにかかります。
- ◎ヨーグルト1個
整腸作用があるので、便秘の予防にもなります。

運動会練習が始まっています。元気に練習を行うためにも、しっかりと朝ごはんを食べてきましょう！