

# ほけんだより 9月

三国西小学校  
ほけんだより  
R4. 9. 1

2学期が始まりました。生活リズムは、学校モードになっていますか？9月5日(月)から、睡眠・朝食調べをします。寝る時刻や起きる時刻を決めて、毎日守ることができるよう、いつも時間を気にしながら過ごすようにしましょう。また、学校生活に慣れるまでは、疲れから、昼寝をしてしまう人がいるかもしれませんが、昼寝をしてしまうと、その後の生活リズムがくずれてしまうので、昼寝はしないようにしましょう。

## 9月の保健目標

### 簡単なけがの手当を身につけよう



**お知らせ**

身体計測をします。

計測の後、けがの手当について、お話します。

計測の時、つめも調べます。長さだけでなく、切り方が上手かも見ます。上手な切り方は「ほけんだより夏休み号」を見てください。

## フェルン! けがのもと?!

- 暑さによる  つかれはないですか?
- すいみんぐそくではないですか?
- あごごはんを  食べてきましたか?
- 服がゆるい/きつい感じはないですか?
- 手のつめは  のびていませんか?
- 足のつめは  のびて  いませんか?
- 靴ひもは  ほどけて  いませんか?

**カラダのチカラ～自然治癒力～**

体には、病気やけがを治す力があります。その力を「自然治癒力」と言います。自然治癒力を高めるには、十分な栄養と休養をとることと適度な運動が必要です。自然治癒力だけでは、治るまでに時間がかかる場合に薬を使います。

## けがをしてしまったあとは ふりかえり (はんせい) が大切です

自分はどうだったか?      まわりはどうだったか?

いそいでいた	イライラしていた	かいだんだった	ろうかのカードだった
ポーッとしていた	もの物をもっていった	ひと人がたくさんいた	みずでぬれていた

けがをしたとき、何に注意すればよかったかを考えてみよう