



# ほけんだよい

令和5年8月30日  
粟島浦村立粟島浦小中学校  
保健室

とても長い夏休みが終わりました。みなさんは、どのように過ごしましたか？体調を崩すことなく過ごすことができたでしょうか。新学期の疲れから体調を崩したり、けがや病気をしたりしないためにも睡眠・食事をしっかりと、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。  
来週から元気アップ週間が始まるので、生活リズムを整え、早く学校生活のリズムに戻せるようにしましょう。

## 元気アップ週間がはじまります！

実施期間：9月4日(月)～9月8日(金)

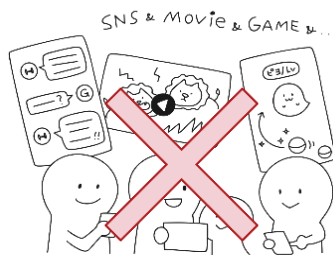
生活のリズムをとりもどそう

2学期が始まったばかりですが、もうすぐ運動会がありますね。万全な体調で運動会をむかえられるように、夏休みに生活リズムが崩れてしまった人は1週間で取り戻していきましょう。  
元気アップ週間中に、よいねむりのための3つの大切なことを実践しましょう。

① 毎日決まった時間に  
起きたり寝たりする



② ゲーム・動画は寝る  
1時間前まで！



③ 睡眠時間をしっかり確保する

小学生は「9～12時間」、中学生は、「8～10時間」寝るようにしましょう。



## 運動会に向けての準備！

早ね・早起き・朝ご飯

疲れをとるためにしっかりと睡眠をとり、朝ごはんも必ず食べましょう。寝不足や朝食抜きは熱中症にもなりやすくなってしまうので。

手足の爪は、短く切ろう

自分や友達を傷つけないように、手足の爪は短く切りましょう。手のひらから見えない長さがベストです。

こまめに水分補給

のどが渇いたなあと感じる前に飲みましょう。水筒とタオルは忘れずに持ってきてきましょう。

準備運動をしっかりとしよう

ひとつひとつ丁寧に、体の準備が整います。特に、運動する習慣のない人は、きちんと行いましょう。



がつひ  
9月1日は  
ぼうさい ひ  
「防災の日」!

もしもに備えてできる  
ことってなんだろう?

災害はいつ・どこで起こるかわからないですね。家族と落ち合う場所を相談しておいたり、避難経路や期限切れの備品がないか確認しましょう。いざというときのために日頃からしっかり準備をしておきましょう。

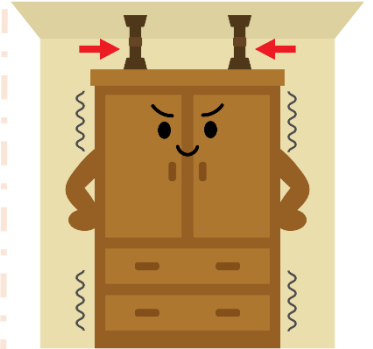
ひなんばしょ けいろ かくにん  
★避難場所や経路の確認



ひじょうよう じゅんび  
★非常用リュックの準備



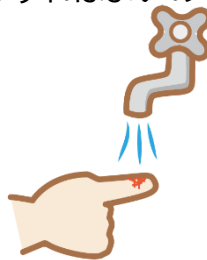
てんとう ひさん ぼうし  
★転倒や飛散の防止



がつこのか きゅうきゅう ひ  
9月9日は「救急の日」!

9月9日は「9」が2つ並ぶことから「救急の日」とよばれています。  
「救急」というと、「救急車」や「救急箱」などのけがや病気にかかわる言葉を思い浮かべますね。自分がけがをしないようにするのはもちろんのこと、自分の周りにはいる家族やお友達のことを守るにはどうすればよいのでしょうか? 今回は、簡単にできる応急手当を紹介します。

すりきず



傷口を水道で洗い、汚れを落とす。

きりきず



清潔なガーゼなどを傷口にあてて、ギュッと押さえます。

だほく  
ねんざ

しっかりと冷やす。  
無理に動かさない。



はなじ



小鼻をつまんでうつむいたり、  
鼻の上部や後頭部を冷やす。