

ほけんだより

9月



北島南小学校

長い休みが終わり、2学期が始まりました。気持ちを切り替え、まだまだ続く暑い日を元気に過ごしましょう。元気に過ごすコツは「早ね・早起き・朝ごはん」です。夜は早く寝て、十分睡眠をとりましょう。そして、朝ごはんを必ず食べてから学校にきましょう。そうすれば学習にしっかり取り組むことができます。

9月の保健行事予定

9月 2日(金)	6年生	身体測定・視力検査
9月 5日(月)	5年生	
9月 6日(火)	4年生	
9月 7日(水)	3年生	
9月 8日(木)	2年生	
9月 9日(金)	1年生	

夏休み明けの生活をチェックしてみよう！

朝すっきり目がさめている。
 しっかり朝ごはんを食べている。
 毎日うんちが出ている。
 夜はぐっすりねむれている。



がつかなかったものがある人は、生活のリズムが乱れているかもしれません。早く規則正しい生活習慣に戻しましょう。右のページには、すいみんについて書いてあります。すいみんをとることの大切さを知って、早ね早起きを心がけましょう。

すいみん きちんととれていますか？

夏休みに夜ふかしをしてしまった人はいませんか？すいみん不足になると、頭がしっかり働かず、けがをしやすくなったり、体調が悪くなったりします。その他にも体や心に悪い影響が出てしまいます。

すいみんをしっかり取ると、こんな効果があります

成長ホルモンがたくさん出る

成長ホルモンには、骨を成長させて身長を伸ばす・筋肉をつくる・肌の調子を整えるなどの働きがあります。夜の10時から2時の間にもっとも多く出るといわれているので、その時間にぐっすりねむっていることが大切です。

学習したことが記憶される

すいみん不足の状態では、記憶する力も低下してしまいます。早めに宿題などをすませてねることで、学習したことが記憶されます。

*この他にも、体や脳の働きを回復するなど、すいみんには大事な役目がたくさんあります。

～よいねむりのために～

外遊びや運動をして、体をしっかり動かしておく。
 ねる直前までゲームをしたりテレビを見たりしない。
 早起きして朝の光をあびて、体のリズムを整える。

9月9日は救急の日



保健室に来るまでにじぶんでできる手当



*鼻血が出たら鼻をぎゅっとつまみ、10分しても止まらなければ保健室へ



*すりきずは水道でよごれを洗ってから保健室へ



*きりきずはティッシュで血をおさえて保健室へ



*つきゆびは、ひっぱらない。しばらく水でひやし、痛みがあれば保健室へ