

えがお ほけん 保健だより

羽生市立新郷第一小学校 R7. 9. 1



いかり刻々 朝の生活リズム



すいみん しっかり

- ①夜更かし→もう少し起きていたい→朝気持ちよく起きられない
- ②睡眠不足→疲れがとれない・体がだるい→勉強に集中できない
・朝ご飯を食べる気になれない ・かぜを引きやすい ・熱中症になりやすい
・気分が落ち込む など 睡眠がとても大切です。
- ③早ねをする→早起きができる→ゆっくり朝ご飯を食べる→うんちがしたくなる



朝食 しっかり

朝食を食べると…

- ①体温が上がる → 体も脳も活発に → やる気と集中力がでる。
- ②腸を刺激 → うんちがでる → 体の調子がよくなる。
- ③エネルギーの補給 (例えば：前の日、夜7時頃に夕食 ～ 次の日の昼12時まで17時間も食べないことになる。朝食ぬきでは体がもたない。)



お風呂 しっかり

- ①汗をかく → お風呂に入る → 気持ちよく眠れる
- ②疲れる → お風呂に入る → 筋肉をほぐして筋肉痛を予防する



イテテ… 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋肉をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって、筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。





9月1日は防災の日

まだまだ熱中症に注意



1日2しーらいの汗をか
きます。運動した日は意
識的に水分補給しよう。



家にいるとき



○ テーブルの下などに隠れる

× 倒れそうな
家具を支える



外にいるとき



○ 塀や建物から離れて、頭を守る

× 塀や建物の近くで
じっとする



うんどうを するまえに



てあし
手や足のツメは
きつてあるかな？



ぐあいは
わるく
ないかな？

たいそうふくや
クリは、からだに
あっているかな？



あせをふく
タオルは
もっているかな？

じゅんぴ
たいそうは
しっかり
したかな？



9月9日は救急の日



☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



□ 下を向く
□ 上を向く

やけど



□ すぐに冷やす
□ 水ぶくれはつぶす

すりきず



□ よく洗う
□ すぐに絆創膏をはる

つきゆび



□ ひっぱつてのばす
□ 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



□ 動かさずよく冷やす
□ 動かさず確認し、もむ

救急車



110? 119?

□ 119番に電話
□ 110番に電話

【ケガに注意!!】

9月・10月が毎年、統計的にもケガが一番多いです。
骨折、捻挫、切り傷...。ちょっとした油断が大きな事故
へとつながります。気をつけましょう。

そのケガの原因...心あたりはないですか？



ぼんやりしていた...

ふざけていた...