



ほけん

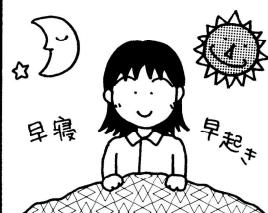
保健だより



羽生市立新郷第一小学校 R7.9.1

しっかり刻もう・朝の生活リズム

睡眠時間を十分とっていますか？



3度の食事はきちんと食べていますか？



心とからだの疲れ、上手にとっていますか？



学校モードに切り替えよう



しっかりすいみん

①夜更かし→もう少し起きていい→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 睡眠ってとても大切です。



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

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きる。

②腸を刺激→うんちができる→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～次の日の朝)

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

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、痛みができます。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。

かるい運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力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



うんどうをするまえに



応急手当、正しいのはどっち?

はなぢ 鼻血



やけど



すりきず



つきゆび



打撲・捻挫



救急車



【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つながります。気をつけましょう。

そのけがの原因…心あたりはないですか?

