

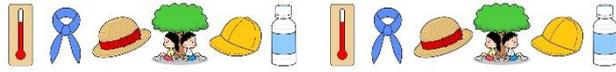
いつも



* にこにこ *

ほけんだより No.3
令和3年5月10日 沢地小学校 保健室

5月は急に暑くなって熱中症になりやすい時期です。こまめに水分補給をしましょう。甘いジュースには砂糖がたくさん入っています。砂糖のとり過ぎは、肥満や病気につながります。甘いジュースは何かを頑張ったごほうびにして、普段はお茶やお水など甘くない飲み物にしましょう。



今月の保健目標

けがをよぼうしよう

けがの手当ての方法を知っているかな？
クイズに答えてみてね。
いくつわかるかな？



A	B	C	D	E	F
すりきず	さしきず・きりきず	鼻血	つき指	やけど	虫さされ
こっさいはし校庭で走っているときにころんだ!	ぬい針が手にささって血が出た!	とち友だちとぶつかったら鼻血が出た!	ボールが指先にあたった!	りょうり料理をしていてお湯が手にかかった!	げこうちゅう下校中にハチにさされた!
①水道で砂やどろを洗い流す	①風を送って傷口をかわかす	①上を向いて首の後ろをたたく	①指を引っぱる	①流水で冷やし続ける	①水だけで洗って冷やす
②すぐにばんそうこうをはる	②きれいなハンカチでおさえる	②血がたれないよう走って保健室に行く	②動かしながらあたためる	②ためた水で冷やし続ける	②石けんで洗って冷やす
③そのまま保健室で先生に見せる	③友だちに見てもらう	③顔を少し下に向けてすわり、鼻をつまむ	③なるべく動かさずに冷やす	③保冷剤で冷やす	③石けんで洗ってあたためる

【こたえ】A…① B…② C…③ D…③ E…① F…②

やってみよう!

①開脚チャレンジ!



やわらかいとけがを防げるよ

足を真横にひろげられるかな?

②片足立ちチャレンジ!



筋肉がバランスよく、体についているとできるよ。

目をつぶって何秒できるかな?

未来の自分 のためにできることは？



好きなものを食べたい時にバクバク



家でゲームばかり。運動はしないよ



もっと痩せたい！ごはんはいらないよ

今は大丈夫。でも、こんな生活を続けていると未来の自分は…

肥満になってしまった

少し動くだけでも体がだるい

貧血でフラフラする

未来の自分はどうなりたい？ 生活習慣を見直してみよう

- ① 3食バランスよく食べる
- ② 早寝早起きを心がける
- ③ 適度な運動をする

やってみよう！

ほうかご じかんわり つく 放課後の時間割を作ろう

家に帰ってからどんなことに時間を使っていますか？書き出してみよう！

<寝る時間のめやす>

- 1・2年生 夜8時
- 3・4年生 夜8時30分
- 5・6年生 夜9時

れい例

5	6	7	8	9	10	11	12
あそぶ	宿題	など	お手伝い	夕食	など	テレビ	お風呂
				読書		ねる	

いま今

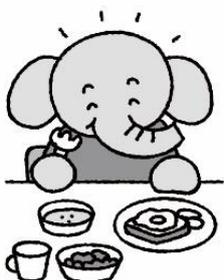
5	6	7	8	9	10	11	12

もくひょう 目標

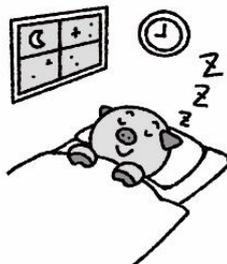
5	6	7	8	9	10	11	12

ゴールデンウィークが終わりました。生活リズムを整えよう！

生活リズムを見なおそう



しっかり朝食を食べよう



早寝早起きで十分な睡眠



運動で体をうごかそう



決まった時間に排便

