

ほけんだより 9月

千葉市立越智小学校

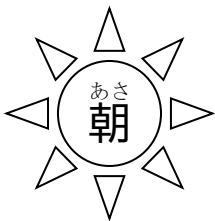


規則正しい生活を取り戻そう！！

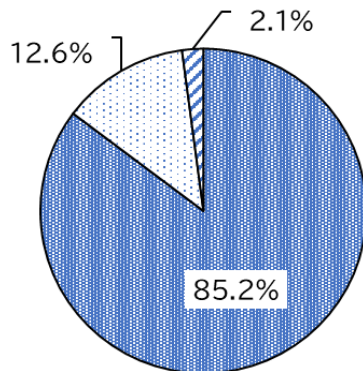
充実した夏休みを過ごすことができましたか？
 長いお休みでしたが、規則正しい生活リズムで過ごすことが
 できたでしょうか？生活リズムが変わってしまった人は、
 少しずつ整えていきましょう。



越智小のみなさんに、夏休み前に「生活アンケート」を行いました。
 朝ごはん、運動、おやつ、ゲーム、睡眠について聞きました。
 結果については、保健だよりで少しずつ伝えていきます。



- ・余裕をもって起きましょう。
- ・朝食は必ず食べましょう。



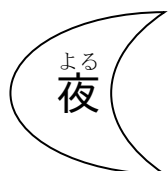
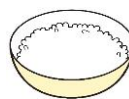
- 毎日食べている
- たまに食べない日がある
- ほとんど食べない

越智小のみなさんは、毎日朝ご飯を食べている人がたくさんいました。とてもすばらしいです！

朝ごはんは、1日の活動のエネルギー源。体や脳の働きをよくします。朝食を食べないことで、体調不良になることがあります。毎日しっかり食べましょう。

☆越智小 朝ごはんランキング ☆

- 第1位 パン
- 第2位 ごはん
- 第3位 果物



- ・テレビやゲームは時間を決めてやりましょう。
- ・ゆっくりお風呂に入るなどリラックスする時間を作りましょう。
- ・夜遅くまで起きていないで、早めに寝ましょう。



おも 思わぬところで、けがや病気をすることがあります。生活の中で気をつけられることがあります。チェックポイントで確認してみてください。

!! まいにちチェック!!

けがにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか？



朝ごはんをぬいていませんか？



暑さによるつかれはないですか？



手・足のつめはのびていませんか？



くつのはひもはゆるんでいませんか？



服がゆるい/きつい感じはないですか？



保健室に行く前に



自分でできること

けがや具合が悪い時は、我慢せずに担任の先生または、近くにいる先生に伝えてから保健室に来てください。

すり傷

けがをした場所が砂などで汚れている時は、水できれいに洗ってから保健室に来てください。

切り傷

けがをした場所を水できれいに洗います。血が出ている場合は、きれいなハンカチやガーゼなどで傷をおさえながら保健室に来てください。