

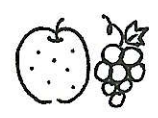


☆ ☆ ☆ ☆ ☆
 ほけんがよリ



9月のほけんもくひょうは... ケガに気を付けよう

家庭数



2学期がスタートです!!



長いなつやすみが終わり、いよいよ2学期がはじまりました! みなさんはどんななつやすみをすごしたでしょうか? たくさん思い出を、ぜひ友達や先生にお話してみてくださいね!
 生活リズムはどうか? すごい「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、早あきをして、朝ごはんをしっかりと食べる時間をつくらせてください。朝ごはんは毎日のエネルギーの源です。きちんと食べて、2学期も元気にすごしましょう!!



生活のリズムをととのえよう!

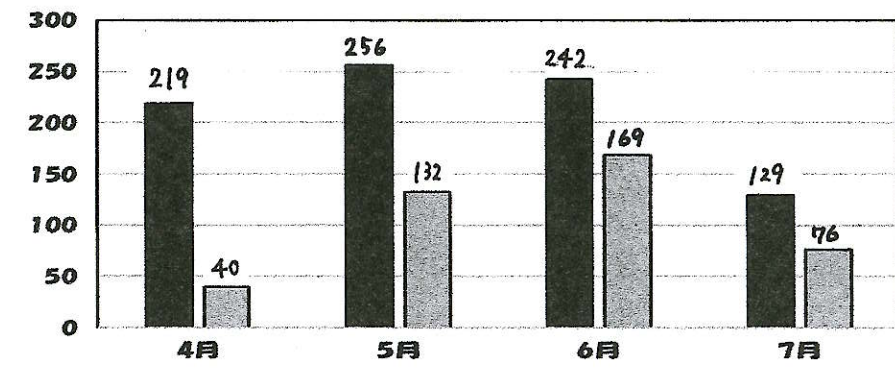
★「はい」の人はオッケーです! つづけましょう!



まだまだあつい日が続くよ...!

朝、スッキリ目がさめる。	はい	すいみん不足はケガのもと! ゆむくだけでなく、早めにふとんにはいろう。	はい	ごはんがTのしめで、おいしく食べられる。	はい	おやつを食べすぎ注意!! ごはんのときは、少しずつでも、いろんな種類を食べよう。
おなかの調子がよい。	はい	朝ごはんをしっかりと食べて決めた時間にトイレに行く習慣を!	はい	夜はぐっすりゆむく。	はい	やる前にほんやりする時間をつくる。スマホはみない! ゲームもしない!
学校へ行って友達にありがとうを伝える!	はい	しんどいなつやすみ中、あたら、先生やあうちの人に話をしよう!	なつやすみ中は生活リズムがくずれてしまった人は、まずはきちんとすいみんをとることを大切に。夜9時まではふとんにはいるようにしましょう!			

{ 1学期 下忍小 ほけんしつ 来室状況 }



合計 ~88
 ケガ 846 人
 体調不良 417 人

5月は運動会があったり連休あけでケガや体調不良者が多かったです。6月は体カテストやシャトルランもあり、1学期の疲れがたまってきたせいか、ケガをしたり体調不良を訴える人が多かったです。

ケガ予防のために大切なことは、スポーツ前の準備運動や夜ふかししないで早く寝る、おちついた行動をする、など...
 日頃からの心がけでひとりひとりケガをふせよう!

あんせいにする

早く寝る習慣を! ぐっすり!

うえにあける

ケガしたところをいじらないで、冷やそう。

いたがなくなるまで冷やす

腫れがひいたら、出血を止めておけ!

おさえる

むりにあてたりしめすぎはNG!!