

ほけんたより

下生井小
9月

夏休みは楽しい時間を過ごすことができましたか？けがや病気などなく、元気な毎日を送ることができましたか？さて、夏休みも終わり学校が始まります。気持ちを切り替えて、明るく元気よくスタートしましょう！



★9月の保健目標★

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

朝ごはんを食べて元気に1日をスタートしましょう！



げんき
元気のおまじない

「早ね
早起き
朝ごはん」



●しっかりねむって能力アップ！
ねている間に脳はその日の情報を整理し、記憶として固定する作業をします。



●いやなことは、ねむって忘れる！
いらぬ情報やいやなことを消し去り忘れやすくするのはたつきがあります。よくねると、気分もスッキリします。



●よく眠るためには…？

- 1) 毎日、同じ時間に寝る
- 2) 寝る前のカフェイン摂取はやめる
- 3) 就寝2時間前に軽い運動をする
- 4) 就寝2時間前にぬるめのお風呂につかる



●気持ちよく目覚めるためには…？

晴れた朝はカーテンを全開にして日光を浴びましょう。軽くストレッチを行ったり、声を出してみたり、体を動かすことで脳も刺激を受けて、すっきり目が覚めます。



9月9日は救急の日！

～救急箱の中身を確認してみよう～

救急箱の中身を知って
イザという時に使えるようにしておきましょう

救急用品

- ・体温計・消毒剤
- ・滅菌ガーゼ
- ・ばんそうこう
- ・水枕・包帯



くすり
内服薬

- ・胃腸薬
- ・整腸薬
- ・かぜ薬
- ・鎮痛剤

くすり
外用薬

- ・殺菌消毒剤
- ・かゆみどめ（虫刺され）
- ・シップ・目薬

救急箱保管上の注意

- 湿気の少ない、日のあたらない場所に置きましょう。
- 飲み薬は冷蔵庫に保管するのは避けましょう（出した時にしけりやすい）。
- 1年に一度、点検しましょう。
- 使用期限の過ぎた薬は捨てましょう。