

ほけんたより 9月

大野城市立大野北小学校
令和 7年 9月1日
養護教諭 長濱 奈枝

夏休みは楽しく元気に過ごせましたか？9月に入ってもしばらく暑い日が続きます。早寝早起き、朝ごはんで生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

がつこのか
9月9日は



「救急の日」とは、けがの応急手当の仕方を確認したり、家にある救急箱の中を整理したり、いざという時に慌てずに対応できるように準備する日です。また、救急な事態が起きないよう、予防について考える日でもあります。
自分の行動を振り返り、けがを予防するためのポイントをチェックしてみましょう。

【朝ごはんエッセイ5】 朝ごはんを残暑を乗り切ろう

まだまだ暑い日が続きます。暑い時期は、睡眠中にもたくさんの汗をかいているため、朝起きた時は、すでに軽い熱中症状状態になっていることもあるようです。朝ごはんを食べると、水分だけでなく、塩分もとることが出来ます。また、食べ物がエネルギーに変わるときに体の中では水が作り出されるため、朝ごはんをしっかり食べる人の方が熱中症にかかりにくいそうです。

飲み物だけで水分をとることは大変です。朝ごはんをしっかり食べて熱中症を予防しましょう。



あなたの「けが予防」のポイントは？

自分の行動で当てはまるものにチェックしてみましょう。A~Eの中で、チェックが多くついたものが、あなたの「けが予防」のポイントです。

- | | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 運動中に足がつくことがある <input type="checkbox"/> 運動後に肩や肘が痛くなる <input type="checkbox"/> 爪が長い | <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 運動後には必ず筋肉痛になる <input type="checkbox"/> 動くのが面倒に感じる <input type="checkbox"/> 休み時間は、外遊びより教室で遊ぶことが多い | <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 身体が重く感じる <input type="checkbox"/> 夜11時を過ぎてから寝ることが多い <input type="checkbox"/> 朝、すっきり起きられない | <p>D</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べないことがよくある <input type="checkbox"/> 嫌いな食べ物が多い <input type="checkbox"/> おやつを食べ過ぎて、ご飯を食べられないことがある | <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 「話を聞いていない」とよく注意される <input type="checkbox"/> 気づいたらけがをしている、あざができていことがある <input type="checkbox"/> 靴ひもがほどけていても気にしない |
|--|---|--|--|--|

Aのチェックが多かった人

準備不足

準備運動をしっかり行いましょう。爪や服装など、けがの要因がないかチェックしましょう。



Bのチェックが多かった人

体力不足

日常生活で意識して動くようにしましょう。時々外遊びをして元気に体を動かしましょう。



Cのチェックが多かった人

睡眠不足

睡眠不足や注意力や体力の低下を引き起こします。十分な睡眠で、脳と体の疲れをリセットしましょう。



Dのチェックが多かった人

栄養不足

エネルギーが足りていないと動けません。特に朝食はしっかり食べて脳と身体のスイッチをオンにして行動しましょう。



Eのチェックが多かった人

注意不足

「まあいいか」「大丈夫だろう」ということが思いがけないけがにつながることも。落ち着いて、周りを見て、考えてから行動しましょう。

