

ぼんごより

えがお No.11
八戸市立島守小学校
保健室 寺下
令和元年8月28日

《気をつけて！夏から秋への変わり目》

だんだんと涼しくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。
朝夕は少し肌寒くなりましたが、子どもたちは元気いっぱいです！
動き回ると厚手の服では汗をかき、かえって風邪をひきやすくなってしまう。朝夕と昼間とで、調節のできる衣服を着るようになるといいですね。



また、気温が低くなることで、のどが痛い、熱っぽい、熱はないけれど調子が悪いなど体調に変化が現れてくることがあります。これからますます寒くなってくるので健康管理に気をつけて過ごしましょう！

9月も早寝・早起き・朝ご飯で元気に頑張りましょう！



～避難訓練のようす～

火災を想定した避難訓練を行いました。自分で考え、行動し、消火訓練も頑張っていました。



9月9日は、9（きゅう）と9（きゅう）のごろ合わせで『救急の日』です。学校にいる時、登下校の時、「これくらい大丈夫」と思ってルールを守らないでいると、けがや事故につながってしまいます。自分だけでなく、友達にもけがをさせてしまうかもしれません。少しの心がけで防げるけがもあります。2学期もけががなく元気にすごしましょうね！

2学期 生活リズムの切りかえ

うまくできてる？

こんなことない？

朝。できることなら起きたくない。



はい



睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいいのか、ふとんに入る時間を決めよう。

朝ごはん？食欲ない...



はい



寝る直前までおやつを食べてない？朝ごはんは、少しすすつでも食べられるようにしていこう。

げり下痢だ... 便秘だ...



はい



冷たいものを食べすぎてない？便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。

よる夜なのに... ちっとも眠くならない。



はい



スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり眠れていない気がする。



はい



スマホやゲームはふとんの中にも持ち込んでない？昼間に運動をすると、夜ぐっすり眠れます。

あぶない！
そのケガ
防げます！



もしも さきめかさの先が目に^{はい}入っていたら…

かんがえてみよう
どうすればよかったのかな？

.....

.....

.....



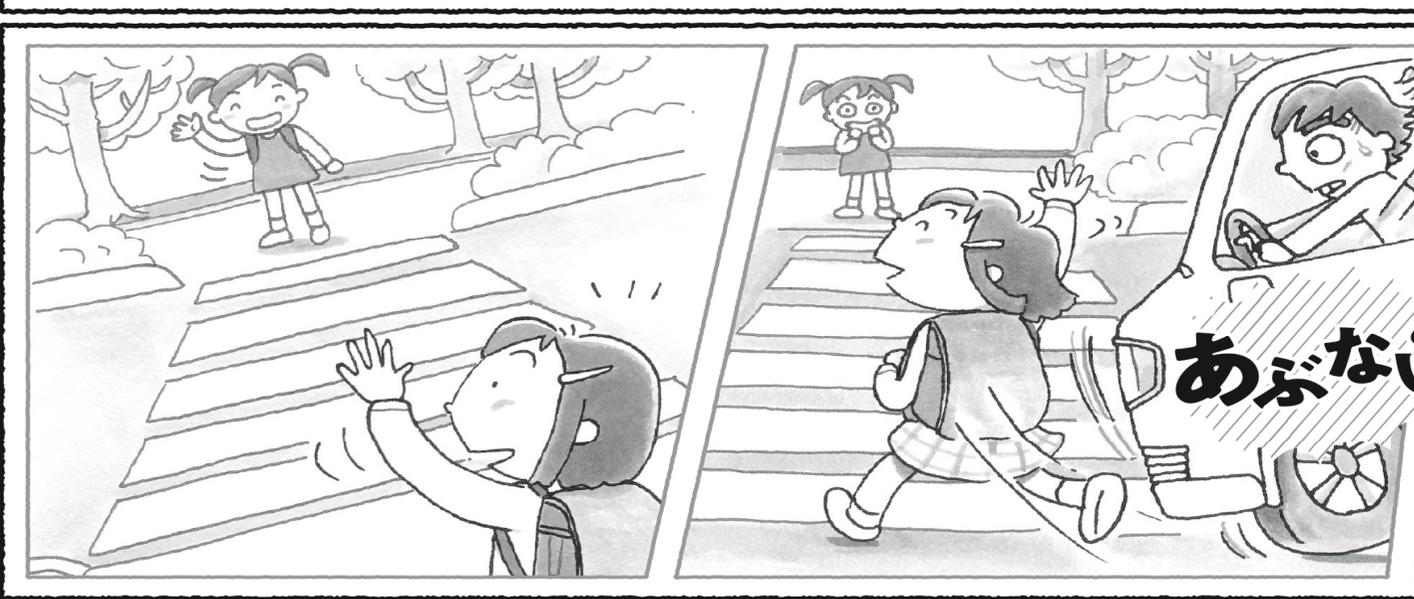
もしも あたまころんで頭をうっていたら…

かんがえてみよう
どうすればよかったのかな？

.....

.....

.....



もしも くるま車がとまるのが
もう少し^{すこ}遅^{おそ}かったら…

かんがえてみよう
どうすればよかったのかな？

.....

.....

.....