

# 9月のほけんだより

えがお  
No.13  
島守小学校保健室  
令和4年9月14日

9月9日は救急の日でした。学校のルールや交通ルールを守る、準備運動をする、夜ふかしをしないなど、どれもケガの予防のために大切なことです。日頃からの心がけて、一人ひとりケガを防いでくださいね。また、最近だんだん秋らしい天気になってきました。特に朝と夜は肌寒く感じます。半袖や短パンで生活している人は、上に羽織るものなどを持ってきて、気温に合わせて服装を変えるようにしましょう。

## 気をつけて！ ケガするカモ!?



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

### ポイントは...!



- ① 物を正しく使う
- ② ルールを守る
- ③ まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら...」とっていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

## 朝の習慣 身につけていますか？

元気で毎日を過ごすためには、「早ね」「早起き」「朝ごはん」などの規則正しい生活習慣が大切です。ここでは、この3つの生活習慣以外にみなさんに身につけてほしい、一日をすっきり始めるための朝の習慣について紹介します。

- ① 早ね
- ② 早起き
- ③ 顔を洗う・うがい
- ④ 朝ごはん
- ⑤ はみがき・トイレ

### ① 顔を洗おう

朝起きたら、まず顔を洗いましょう！きれいに見えても、朝起きたときの皮ふには、汗やほこりなどがついていて、顔はよごれています。また、顔を洗うと、すっきり目が覚めるので、気持ちよく一日を始めることができますよ。



### ② 歯みがきをしよう

朝ごはんの後は歯みがきをしましょう。食後は口の中がむし菌のできやすい環境になります。食べ物をそのままにして食べかすが残っているのはよくありません。昼や夜と同じように、朝も食事の後は歯みがきをしましょう。また、朝起きた直後の口の中は少しネバネバしています。顔を洗うときに一緒にうがいをすると口の中がすっきりしますよ。



### ③ トイレに行こう

うんちを毎日きちんと出すのは、体の中をすっきりさせ、体の調子をととのえるためにもとても大切です。朝ごはんの後は一日の中で一番うんちが出やすい時間なので、その時を逃さないように、朝食後は必ずトイレに行ってみましょう。出ないとしても便器に座る習慣をつけることが大切です。

