

ほけんたより 9月 +

2014. 9. 16



運動会うんどうかいのれんしゅうがつづいていきます。
いつもよりたくさんからだ うご体を動かしていますが、体の調子ちようしはだいじょうぶですか？

生活リズムせいかつがくずれると、暑さあつやつかれがもとで、ケガけがをしたり、病びよう気きにかかったりしやすくなります。

こんな時ときこそ「**早ね・早起き・朝ごはん**」で生活リズムをととのえながらすごしてみてください。

いまの自分の調子じぶん ちようしはどうかな？！

1

朝はやくおきられない

2

すぐ、ごろねをしてしまう

3

ぼんやりすることが多い

①～⑩のしつもんで、あてはまるところに○をつけてみよう！

4

食欲しよくがない

5

階段かだいをあがるとき、すぐ息切れいきぎれしてしまう

6

おなかをこわしやすい

7

夜はやくねむれない

8

冷たい飲み物のみものばかり飲んでしまう

9

目めがつかれやすい

10

よく頭あたまがいたくなる



* ○の数かずだけ、右のグラフみざにいるをぬってみよう。
5よりも多おほかった人ひとは生活リズムせいかつをみなおしてみよう！

「どこがあぶない?!」 まちがいさがし

2つの絵をくらべてみてください。ちがうところがいくつありますか。いくつみつけれられるかな？



○運動会のれんしゅうなどで9月はけがをしやすくなります。

- *練習のときは、ふざけないでしっかりはなしを聞こう。
- *ケガをしてしまったら、まずあわてずに自分でできることをやってみよう。

つめがのびていると自分も友だちもケガをしてしまうかも?!



① キズを水であらおう



② 血が出たら、あわてずにしっかりおさえよう

<「あぶない?!」 まちがいさがしのこたえ>

- ① くつのかかとをふんでいる → ころんでしまうかも?!
- ② 大きな石がころがっている → 石につまずくかも?!
- ③ まえがみが長い → 見えにくくて、ぶつかるかも?!
- ④ 体の調子がよくない → がまんしているとわるくなるかも?!
- ⑤ よそみをしている → 人やボールにぶつかるかも?!