

ほけんだより 9月



令和5年度
知立市立知立小学校

身体測定が始まります

9月は身長と体重を測ります。

結果は後日“わたしのからだ”にてお知らせします。

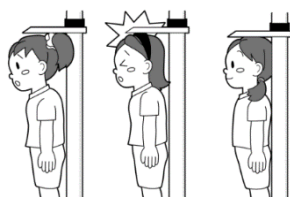
4月の結果と見くらべて、自分でどれくらい成長したかチェックしましょう。

●体操服を忘れないよう

にしましょう！

●頭頂部で髪を結ばない

ようにしましょう。



9月

5日 (火) 6年生	6日 (水) 5年生
8日 (金) おはなぐみ1	11日 (月) 1年生
12日 (火) 2年生	13日 (水) 3年生
14日 (木) 4年生	

正しい生活リズムを取りもどそう

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



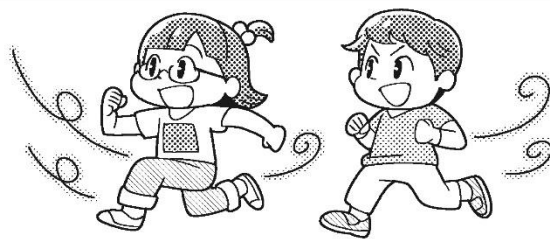
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう

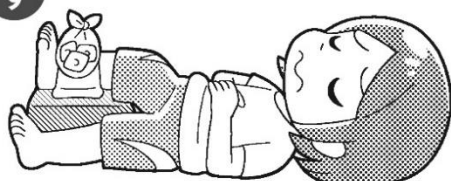


日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。



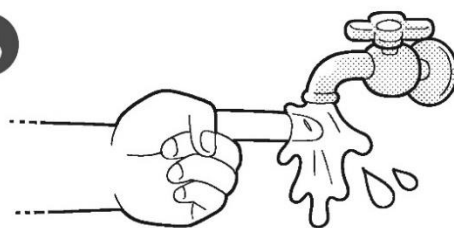
～自分でできる3つの応急手当～

ひ 冷やす



だ 打ぶくやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

あら 洗う



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

こんな姿勢していませんか・・・？



せなか 背中がまがっている



ほおづえをついている



いすを後ろにたおしている

こんな姿勢を意識しよう！！

グー

せなか おなか ひと ぶん ま
背中とお腹にこぶし一つ分ずつすき間をあける

ピタ

あし ゆか
足は床に付ける

ピン

せすじ
背筋をピンっとのばす

