

# ほけんだより9月

ささがわひがししょうがっこう  
笹川東小学校

ほけんしつ

H24. 9

あつい日が続いていますが、運動会の練習に一生けんめいがんばっていますね。

練習でつかれている体には、やっぱり「早ね・早起き・朝ごはん」が一番です！



## しっかり準備して 安全に元気に運動しよう！

① **ゆび先チェックをすれずに！**

つめでひっかいたり  
つめがはがれたり  
すると、けがの原因に  
なるよ。

手のつめ・足のつめ、週に1度は切るように  
しよう。

② **あせふきタオルをわすれずに！**

あせふきタオルを持って  
きていない子がまだいます。  
あせで体が冷えると  
かぜをひくもとです

あせふき用のタオルで、しっかりふこう。

③ **足りているかな？**

水分は何回にも分けて、  
のどがかわいてなくても  
こまめにとろう。

午後、水分を多くとって、困ることのないように  
しよう。

④ **「早ね」「早起き」「朝ごはん」！**

あつい中でのれんしゅうで、  
体はととてもつかれているよ。

ぐっすりねむって  
しっかり朝ごはんを  
食べてきてね。



### 午後のスタート はみがき から

給食の後の「はみがき」をしゅうかんにしよう。  
2学期になってから、はぶらしを持ってきてない子は用意してね。  
はみがきしていなかった子も、今日から始めよう！

みんなで 「食べたらみがく」 しゅうかんに！

## 9月の保健指導は「すいみん」について行いました。

1学期に生活リズムアンケートを行ったところ、3人に1人が、  
ねむけやつかれを感じてる！ということがわかりました。

そこで、9月の保健指導は「ねむって げんき！」  
すいみんの働きと、ぐっすりねむるためのポイントを学習しました。



### <すいみんの働き>

体やのうのつかれを  
とります。

おぼえたことを  
せいりします。

びょうきにかかり  
にくくします。

体を成長させます。



- **まず「はやおき」しよう！**  
ねむくても、7時までは起きよう。
- **朝の光をあびよう！**  
カーテンをあけてへやの中を明るくしよう。体内時計がリセットするよ。
- **昼間の活動をたっぷりしよう！**  
こちよいつかれて、ぐっすりねむれるよ。
- **おふろはあつめより「ぬるめ」！**  
体温が下がって、ねむりにつきやすくなるよ。
- **ねる直前まで、パソコンやゲームをしないようにしよう！**  
神経がしげきを受けたままだと、ねむ気がうばわれてしまうよ。
- **ねるときは、へやを暗くして休もう！**  
「メラトニン」というねむ気を起こさせるホルモンがでるよ。