

せいかつ

## 生活リズムはもどってきましたか？

なつがつき はじ まり しゅうかん た げんき す ほけんしつ  
夏学期が始まって、1週間が経ちました。みなさん、元気に過ごしていますか？保健室では、「なんかだるい」、「気持ちが悪い」と来る子が多く見られます。生活リズムを整えて「元気スイッチ」を入れていきましょう。



### あなたの今の生活をチェック!



朝なかなか起きられない

おやつをよく食べている

朝ごはんを食べないことが多い

体を動かすのがおっくうだ

なんとなくやる気が出ない

夜は遅くまで起きている

1つでも当てはまる子は、夏休みの生活リズムから抜けていないかも…。

～ まずは、この2つを取り組んでみよう ～

あさお 朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされて目が覚めてきます。今日から始めてみてくださいね。

### 朝食をしっかり食べる



あさ 朝ごはんを食べると胃や腸が動き出し、頭も働き始めます。体温も上がり、活動モードになります。

### 夜は、眠くなくても時間になったら布団に入る



やかん 夜間、ぐっすり眠るために、夜時までには寝るようにします。そして起きたら朝の光を浴びて、ぱっと起きましょう。



ねっちゅうしょう

### 熱中症にならないために。

な は し まいにち こ ねっちゅうしょう きげん たか  
那覇市は、毎日31℃を超えており、熱中症の危険が高い日が続いています。

こまめな水分補給が大切ですのでご用意をお願いします。また、汗から塩分が出てしまうので、朝にみそ汁や塩つけのあるおかずを食べることもいいですよ。



毎日持って来よう!

# 9月9日はなんの日？



みなさんは救急車を呼ぶのは、何番か覚えていますか？そうです。119番。  
警察を呼ぶときは110番です。もし、大きなけがをした時は慌てずに近くの  
大人を呼びましょう。また、小さなけがの時の手当の仕方を身に付けておきましょう。

## 小学生に多いケガ

### 2018年のランキング

なんの時間？

- 1 休けい時間
- 2 授業中
- 3 特別活動の時間

場所は？

- 1 運動場・校庭
- 2 体育館・屋内運動場
- 3 教室

どこを？

- 1 手・手の指
- 2 足の関節
- 3 目・頭

なにを  
して  
いて？

- 1 とび箱
- 2 バスケットボール
- 3 マット運動

「あの時こうしていれば…」

と後悔しないように、

ケガにはじゅうぶんに注意しよう。

(日本スポーツ振興センターの平成30年度の統計より)



## ころんで、血が出た！！

砂や土を水で洗い流しましょう。  
よごれが落ちてから、保健室へいき  
ましょう。

## 鼻血が出た！！

あわてず、下を向いて鼻を  
つまみましょう。鼻血がたれ  
てくる時は、ティッシュで押さ  
えましょう。

※ティッシュを鼻に詰めるこ  
とは止めましょう。



## 足をひねった！！

## つき指をした！！

もしかしたら、骨が折れてい  
ることもあるので、ケガを見  
せてくださいね。

また、痛みがあるのにスポー  
ツを続けるのは止めましょう。

## 保健室からのお知らせ

那覇市では、インフルエンザ注意報が出  
ております。A型が多いですが、B型もいま  
す。また、手足口病も警報が出ております  
ので、お子様の体調管理をよろしくお願  
いします。

