

夏休みが終わって、少しずつ学校の生活リズムに戻って来ましたか？

朝すっきり目覚めるためには、脳を目覚めさせる「朝の光」と体を目覚めさせる「朝食」が大切です。朝起きたら、カーテンを開けて、太陽の光を浴び、朝食をしっかりとして、一日をスタートさせましょう。まだまだ暑さが続きますが、生活リズムを整えて、運動会練習に取り組んでください。

朝ごはんを食べるとシャキーン！

<p>脳が目覚める！</p> <p>脳に栄養が送られて、集中したり考えたりするエネルギーになります。</p>	<p>体が目覚める！</p> <p>体温が上がって、体を活発に動かしやすくします。</p>	<p>おなかが目覚める！</p> <p>おなかの中がしげきされて、うんちが出やすくなります。</p>
---	--	---

けがの応急手当、正しくできるかな？

みなさんはけがをしてしまったときに、自分でけがの手当てができますか？学校で多いけがの手当てを載せましたので、参考にしてください。ほかの人の血が自分の体の中に入ると、病気になってしまうことがあるので、自分のけがの手当てでは自分でするようにしましょう。

<p>すりきず</p>	<ul style="list-style-type: none"> 傷口の土や汚れを水で洗い流す。 血が出ていたらきれいなハンカチなどでおさえる。 	<p>よごれがなくなるまできれいに洗おう。</p>
<p>はなぢ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ティッシュを当てて、鼻のふくらんでいるところ(小鼻)をぎゅっとつまむ。 静かに下を向く。 	<p>とまらないときは、鼻の上部分を冷やそう。</p> <p>こぼれ小鼻をつまんで静かに下を向くといいよ。</p>
<p>やけど</p>	<ul style="list-style-type: none"> すぐに流水で15～30分ほど冷やす。 水ぶくれができているときは、つぶさない。 	<p>服などを着たまやけどをしたときは、服の上から水をかけて冷やそう。</p>

運動会の練習で

けがをしないためにすること

<p>準備運動はしっかりとする</p>	<p>自分に合ったくつをはく</p>
<p>つめを切っておく</p>	<p>体調がよくないときはむりをしない</p>

ただ えら ただ
くつを正しく選んで正しくはこう

サイズやはき方をまちがえていると…

- あし 足のつかれを感じやすくなる
- くつずれになる
- ゆび 指やつめの形が変わってしまう

くつのサイズをチェック!

①かかとを合わせてくつをはく

くつの中の足の指を曲げないのがポイント!

②くつの先を手の指で押す

- 2cm以上押せる → ○くつが大きい
- 1～1.5cmくらい押せる → ○ちょうどいい!
- つま先いっぱい指がきている → ○くつが小さい

夜、ちゃんと寝ていますか？

成長ホルモンは、ぐっすり寝ている時間にたくさん出ます。ですから、成長期のみなさんにとって、すいみんはとても大切です。こどものすいみん時間は、9～10時間必要です。

