

いわにし元気通信

豊橋市立岩西小学校

保健室

R 7. 9. 22

2学期が始まり、3週間が経ちました。夏休みモードから学校生活モードへの切り替えはできていますか？季節の変わり目は体調を崩しやすいです。規則正しい生活をして、元気に学校生活を送りましょう！

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

早く寝て、脳も体も休めてあげましょう。遅くまで起きていると疲れがとれず、朝になるとすっきり目覚めることができません。

毎日適度に体を動かすこと大切です。休み時間には運動場で元気に遊びましょう。



朝起きたら、太陽の光をあびましょ。一日のスタートを気持ちよくむかえることができます。

朝ごはんでしっかりエネルギーをためて、運動や勉強にがんばりましょう。朝ごはんには、心をリラックスさせてくれる効果もあるそうです。

夏バテになつていませんか？

「なんとなくからだがだるい」「疲れがとれない」「朝からやる気が起きない」「食欲がない」などの症状が出るからだの状態を“夏バテ”と言います。

夏バテチェック

いくつあてはまるかな？

- 最近、食欲がない。
- 冷たい食べ物や飲み物をよくとる。
- あまり汗をかかない。
- お風呂は、湯船につからずシャワーだけ。
- 冷房の効いた部屋にいることが多い。
- あまり運動をしない。
- 夜遅くまで起きている。

チェックが多いひとほど、夏バテの危険性大！！！

★夏バテに効く食べ物★

ビタミンA…免疫力を高める

(例) レバー、ウナギ、かぼちゃなど

ビタミンB1…炭水化物をエネルギーに変える

(例) 豚肉、ごま、ウナギ、大豆など

ビタミンC…抵抗力を高める

(例) キウイフルーツ、トマト、枝豆など

たんぱく質…しっかりとしたからだをつくる

(例) 肉、魚、卵、乳製品、豆製品など

ミネラル…代謝を高める

(例) 海藻類、きのこ類、牡蠣など

クエン酸…疲労回復、食欲増進など

(例) レモン、梅干し、酢など

した
え
下の絵には、学校生活での危険なポイントがたくさんかくれています。何が危ないのか、どう
あぶ
したら危なくなるかを先生や友達、おうちの人と一緒に考えてみてください。気づいたことは、
ともだち
こえ
あ
じぶん
せいかつ
き
友達と声をかけ合い、自分の生活でも気をつけましょう。



【ヒント】

- ☆ 教室を出たり入ったりするときは・・・？
- ☆ 教室の出入口近くへ来たら・・・？
- ☆ 校舎の中でボールが・・・？
- ☆ 廊下や階段での過ごし方は・・・？

周りの様子や物が見えています
か？気にしていますか？こんなこと
をすると危ないな…ということを考
えて行動できるとよいですね。

おまけ①



くつや上ぐつのかかとを踏んでいませんか？かかとを踏んでいると転びや
すぐ危険です。きちんとはきましょう。また、つま先が痛むなどサイズが合わ
ないときはとりかえ時期です。おうちの人に相談しましょう。

おまけ②

爪はきちんと切っていますか？爪が長いと自分だけでなく周りの人を傷つけてしまうことがある
ため、長くなってきたらこまめに切りましょう。お風呂あがりは爪がやわらかくなっているため、
切りやすくておすすめです。

スクエアカット



深爪



バイアスカット

