

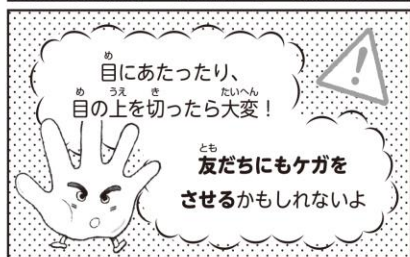
# ほけんだより 9月

令和2年9月17日 能登川北小学校

日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じるようになりました。北小学校では9月29日のくりみっ子運動発表会に向けてどの学年も毎日練習に取り組んでいます。体調を崩したり、大きなけがなく元気に2学期を過ごしましょう。学校にいるとき、登下校のとき「これくらいなら大丈夫」と思ってルールを守らないでいると、けがや事故につながることもあります。自分だけでなく反だちにけがをさせてしまうこともあります。少しの心がけで防げるけがも多いので、どうすればよいか考えながら過ごしましょう。

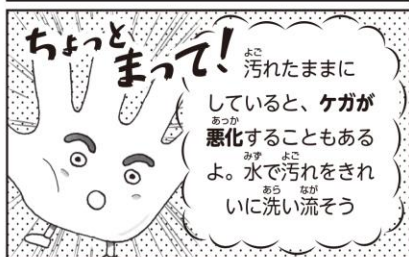
ちょっとまって！  
ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

## そうじの時間



道具を正しく使ってケガを防ごう！  
まわりもよく見てね

## 休み時間



きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね

## 体育の時間



運動前の準備運動も大切だね。  
つきゆびくらい...と思わず、安静に

RICE

R..安静にする

(Rest)

I..冷やす

(Icing)

C..圧迫する

(Compression)

E..心臓より高くあげる

(Elevation)

# いいリズムでスタートしよう

## 3つのスイッチをONにしよう

はやね はやお あさはん  
早寝・早起き・朝ご飯

「早寝」「早起き」「朝ご飯」「運動」は互いに影響して生活リズムのサイクルを作っています。普段から規則正しい生活を心がけ体調をととのえていきましょう。

### 起きるスイッチをON



朝、早起きして朝日をあび  
ましょう。体や心が眠気か  
らリセットされます。  
学校に行く準備もゆっくり  
できます。

### 食べるスイッチをON



朝は体も脳もエネルギー  
不足です。朝ご飯でチャ  
ージしましょう。



### 体を動かすスイッチをON



昼間、体をよく動かすと  
ぐっすり眠れます。眠って  
いる間に体が成長したり  
脳が記憶を整理します。

## よい生活リズムサイクル

1 早く寝る



2 早く起きる



3 集中して勉強する



4 運動する・遊ぶ



5 朝ごはんを  
しっかり  
食べる



6 頭も体も  
目覚める



7 おなかがすく・  
しっかり  
食べる



8 体が疲れて  
いるので  
早く寝る

