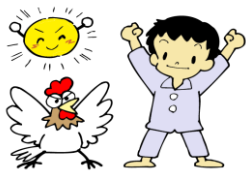




ほけんもくひょう せいかつ
保健目標：生活リズムを整えよう

れいわ ねん がついつち きん いしおだいしょうがっこう
令和5年9月1日(金) 石尾台小学校 ほけんしつ



『さわやかカード』で せいかつ 生活リズムをととのえよう！



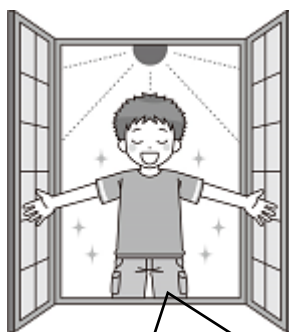
なが 夏休みがおわり、いよいよ2がっきがはじまりました。

2がっきを元気にスタートできるよう、4日(月)～8日(金)に『さわやかカード』をつかって、自分の生活リズムを見直してみましょう。

せいかつ 生活リズムをととのえるためのポイント



しょくじ うんどう
食事・運動・すいみんを、
まいにち 毎日なるべくきまったじかんに
にバランスよく！



あさ 朝おきたら、おひさ
まのひかりをあびよう！



しょくじ しょく
食事は3食しっかり
食べよう！



ねるまえ 1～2時間は、
テレビやスマホを見
ないようにしよう！

ただ 正しい はいべんの しゅう 習かんをつけよう ～3のルール～



- ① はいべんの回数は、多くて1日3回～少なくて1週間に3回
- ② 1回のはいべんは3分以内
- ③ いきむのは3びょう以内
- ④ 温水洗じょうで洗うのは3びょうまで(よわく)

①・・・このはんいは正しいじょうなはいべんとされています。『スッキリ気持ちよくはいべんできているか』が大切です。

②③・・・これ以上時間がかかっていると、べんの状たいがよくありません。水分せつしゅう・食事・運動を見直してみよう。

④・・・1日に何回も手を洗うと手があれることがあるのと同じように、洗いすぎはおしりにもよくありません。

※ 学校ではなく家ではいべんをしたい人は、朝おきたらすぐにコップ1ぱい水をのみ、家を出る1時間以上前に朝ごはんを食べるようにすると、朝はいべんしやすくなりますよ。



1 グラウンドでころんで
すり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、
鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 バasketボールを
取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



まちがった応急手当をすると、よくない
症状が出たり、ケガのなおりがおそくなっ
たりします。気をつけましょう。

【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ウ

そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうで走っていたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、
隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんざした



自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

こころにも**応急手当**を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。

