

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 元年 9月 3日  
第10号 神石小学校

## 生活リズムをといもどそう



2学期の始業式を迎え、はや1週間が経とうとしています。日中は蒸し暑い日が続いていますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになりました。  
2学期はたくさんの行事があります。生活リズムを早く元に戻して、心もからだも元気に過ごしてほしいと思います。

### 規則的に排便(うんち)ができていますか？

長いお休みの後には、どうしても生活リズムが乱れがちです。なぜ、生活リズムが乱れると、便秘になりやすいのでしょうか。



1日の中で一番排便したくなるのは朝なので、朝食を必ずとり、食後にはトイレに行く習慣をつけましょう。そのためには早ね早起きをすることが大切です。

### 便秘(べんぴ)を改善させるために

- ★食物繊維の多い食品(野菜・果物・海藻など)をとる。
- ★朝起きがけに、コップ1ばいくらいの水を飲む。
- ★おなかを「の」の字にマッサージする。



# 9月9日は『救急の日』



「救急」とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当も「救急」の仲間です。まず、自分でけがをしたときの応急手当をしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。



けが予防 ここに注意!



**まわりの様子をよく見る**  
危険な場所はないか、危険なものはないか、まわりのものや人の様子をよく見て行動しましょう。

**きまりを守る**  
「立ち入り禁止」「〇〇してはいけません。」などは、みなさんを危険から守るための大切なきまりです。

**動きやすい服装で**  
ひもやかざりの多い服や、サイズの合わない靴は、引っかかったり、転んだりして、けがの原因になります。

## 応急手当 ここまでは自分で!

すりきず・きりきず

水道の水で洗う  
傷口についた汚れやばい菌を洗い流します。



血が出ている



傷口にせいけつなハンカチなどを当て、強く押さえる  
出血を止める、体の働きを助けます。



ねんざ・つき指



水や氷で冷やす  
痛みをおさえ、腫れや炎症を少なくします。

