

安波小学校  
保健室  
令和7年9月8日



ながかった? 夏休みが終わり、いよいよ2学期がはじまりました。

元気な安波っ子の顔がみれて、うれしく感じています。2学期は運動会といった大きなイベントがありますね。もし、夏休みで生活リズムがみだれてしまったところがあれば、学校の生活リズムに切りかえて毎日を元気ハツラツで過ごしていきましょう。



まずは、**はやね・はやおき・あさごはん**

を心がけ、2学期もがんばりましょう♪

朝、スッキリ目が覚める。 	はい いいえ	夏休み 2学期	睡眠不足はげがのもと。眠くなくても、早めにふとんに入ろうね。 
食事が楽しみで、おいしく食べられる。 	はい いいえ	生活の切りかえ、うまくできてる?	おやつを食べ過ぎに注意! 食事のときは少しずつでも、いろんな種類のを食べよう。
おなかの調子がよい。 	はい いいえ		朝ごはんをしっかり食べて、きまった時間にトイレに入る習慣を。 
学校に行って友だちに会うのが楽しみ。 	はい いいえ		心配なこと、悩みがあったら、いつでも話しいらっしゃい。
夜はぐっすり眠れる。 	はい いいえ		寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。 

**9月1日防災の日** もしものときに冷静に行動できるように

避難する場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう

日頃から家族や友人と災害時の行動についてきちんと話し合っておきましょう

非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう

懐中電灯、携帯ラジオ、水筒、食料、タオル、お風呂、おしぼり、おむつ、おしりふき、おしぼり、おしぼり、おしぼり

※11/5(水) 避難訓練があります

**9月9日 救急の日** けがをしたらどうする?

**すり傷** すぐに水道水でよく洗い流す

**ねんざ** だばくつきゅび すぐに冷やす

**鼻血** 鼻をつまんで下を向く

**蜂に刺された** すぐに石けんと水で洗います!

**氷が割れた! はがれた!!** すぐに水洗い・消毒

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

怪傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。





# 食について学びました



へき地3校で食に関する学習を実施し、名桜大学の前川美紀子特任教授を招聘し、赤黄緑の食材をバランスよく食べることや、規則正しい生活リズムの大切さについてお話してもらいました。

睡眠不足・朝食未摂取から起こるエネルギー不足による身体の不調、偏った食事による身体への影響について、紙芝居や児童と対話しながら学びました。

身体のみならず、脳や神経、免疫機能の発達段階にある子どもたちの成長に必要な栄養の取り方や生活習慣について子ども達から「食生活を見直したい」「赤黄緑のバランスがとれていないとパワー全開にならないんだ」と多くの学びがありました。

また、どれだけ野菜を摂取できているかセンサー機械を使用した「ベジチェック」を行い、不足してしまいがちな野菜摂取の意識づけを行うことができました。

さらに、給食センター栄養士の上野聖子先生より、野菜の働きや給食で工夫していることなどをお話してもらい、食事についてより身近に、自分事として考えるきっかけになりました。

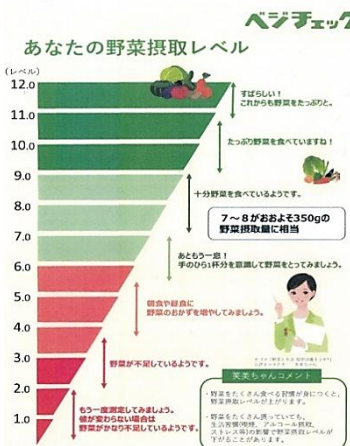


今日朝ごはん食べた？

バランス良く食べないと  
バイ菌大王に負けちゃう



どうしてバランスの良い食事や規則正しい生活が大事なんだろう？



ベジチェック！！  
思ったより低かった～  
野菜いっぱい食べるよ



富が、き・みどりのたべものバランス

<p>たりねいびと...</p> <p>ふしげに はりやうい</p>	<p>いらいら する</p>	<p>おひつ こむ</p> <p>たまご ちまき おにぎり お豆腐 おパン</p>
<p>たりねいびと...</p> <p>おら はら はら はら</p>	<p>つかたやうい</p>	<p>うどん おにぎり おパン お豆腐 おパン</p>
<p>たりねいびと...</p> <p>ひら はら はら</p>	<p>はば はら はら</p>	<p>りんご みかん バナナ いちご お豆腐 おパン お豆腐 おパン</p>

色の濃い野菜（ピーマンやトマト）は病気にかかりにくくするよ  
色の薄い野菜（玉ねぎやゴーヤ）にはつかれにくい体にするよ



前川先生より 保護者の皆様へ

幼稚園から小学校の時期は、心と体を育てる大切な時期であり、食生活を整えることは大切です。

できていないことを一気に変えるのではなく、できそうなことをお子さんと相談しながら取り組んでください。