



平成 27 年 8 月 28 日 昭島市立つつじが丘南小学校 保健室



8・9月の保健目標
けがに
気をつけよう！

いよいよ新学期がスタートしました。夏休み中は、元気に楽しく過ごせましたか？ まだまだ暑い日が続きますので、早く学校の生活リズムを取り戻せるように規則正しい生活を心がけましょう。

ろうか・階段は絶対に走らない



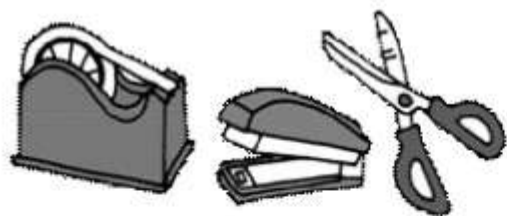
ろうかや階段を走るのはとても危険です。頭をぶつけて保健室に来る人がたくさんいます。とくに、出会いがしらにぶつかるけがが多くあります。大きな子が小さな子にぶつかると、思いがけないけがになることもあり、とても危険です。

遊び方の決まりを守る



サッカーやバスケットなどのボールや、ローリングペダルなどの遊び道具は、使った後はもとのところへもどしましょう。使い方や、友達との遊び方も約束を守り、他の学年の子とも仲良く遊びましょう。

物の使い方に気をつける



使い方を間違えると大けがにつながるものがよくあります。正しい使い方をしましょう。そして、使っているときは、よそ見をしないで、注意して使しましょう。

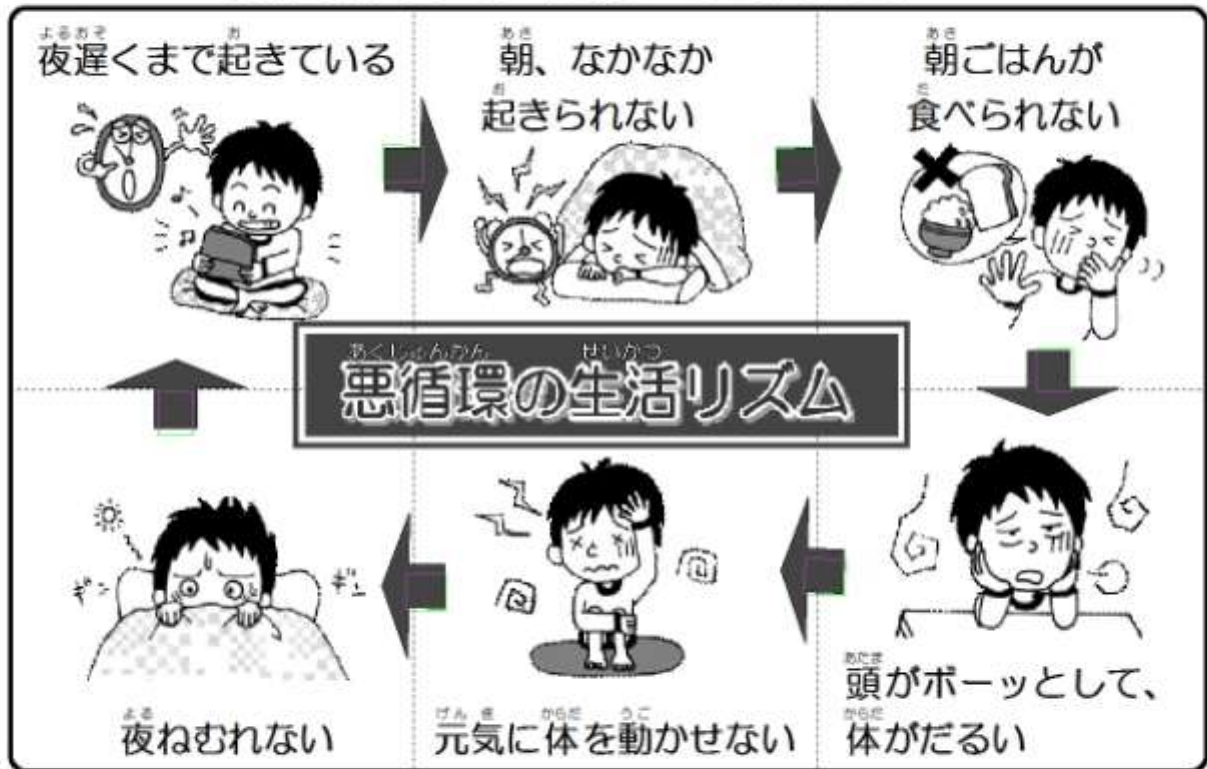
交通ルールを守る



道路の飛び出しや、自転車でのスピードの出すぎは大けがのもとです。夜、自転車に乗るときは、きちんとライトをつけて走りましょう。横に並んで走るのも危険です。ブレーブードでけがをする人も多くいます。駐車場や道路では絶対に遊ばないようにしましょう。

こんな生活リズムになっていませんか？

夏休みは終わりましたが、生活リズムが乱れていませんか？



夏休みの間は、ついつい夜ふかしをしてしまい、朝ねぼうをしていませんか？ 学校が始まったら、毎朝決まった時間に起きなくてはなりません。上の絵のような悪循環の生活リズムになっている人は、悪循環のリズムから早く抜け出して、規則正しい生活リズムを取りもどしましょう。

『悪循環の生活リズム』から抜け出すためのポイント

ねる時間・起きる時間を
少し早めよう



早寝早起きのリズムをつくるために、辛くても早く起きましょう。朝の太陽の光を浴びると、体の中の元気スイッチが入るので、朝から元気にすごせます。

朝食を必ず
食べましょう



朝ごはんは、1日を元気に楽しくするために、とても大切です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めます。

体を動かそう



昼間動くことが少ないと、夜、なかなか寝ることができません。昼間、元気に体を動かすことが、夜ふかしを防ぐ秘訣です。