



ほけんだより



令和6年8月

山田小学校



なが なつやす
長い夏休みがおわりましたね。みなさん、
たいちよう
体調はどうですか？
がっき はじ
2学期が始まって、なんだか「だるいなあ」
「しんどいなあ」という人は、なつやす ちゆう
夏休み中のこんな
せいかつ げんいん
生活が原因になっているかもしれません。

なんだかだるいなあ…

ねむいなあ…

げんきが
でないなあ…

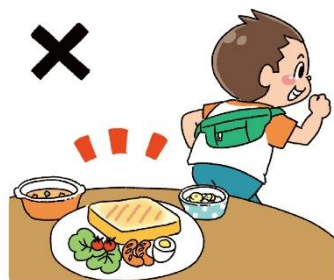


×



よる おそくまで起きていた…

×



あさ 朝ごはんを、しっかり
食べていなかった…

×



いえ なか
家の中で、
ダラダラ過ごしていた…

鼻血が出た!!

その対処は…?

もしも鼻血が
出てきたら、

OK!

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる



これはNG!



× 上を向く
血がのどや胃に流れて
吐き気や、咳の原因に。



× ティッシュを詰める
鼻の中を傷つけて
しまうかも。



× 首をたたく、冷やす
止血の効果はありません。



すいみんじかん た 睡眠時間が足りていなかったり、ちゆうしょく た 朝食を食べないと、じゆぎよう しゆうちゆう 授業に集中できず、げんき いちにち 元気に一日を
す 過ごすことができません。それだけではなく、ねっちゆうしやう きけんせい たか いのち 熱中症になる危険性が高まり、命にもかかわります。

よる はや
夜は早めにねる

てきど からだ うご
適度に体を動かす

あさ かなら た
朝ごはんは必ず食べる

ちゆうきやす あと とく いしき せいかつ とどの
長期休みの後は、特に意識して、生活リズムを整えるようにしていきましょう。

