

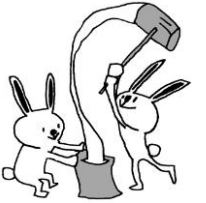
# ほけんだより

令和4年8月・9月

樟葉北小学校

保健室

ついに2学期が始まりました。夏休みはどうでしたか？昨年とは違い、制限のない長い休みでしたが、たくさん思い出はできましたか？まだまだ感染症に関しては油断できない日々が続きます。自分の中の病気に負けない力をたかめるために、バランスのよい食事を摂り、早く寝るようにしましょう！



## 気をつけて！

## ケガするカモ!?



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友達もケガをしないか、考えてみよう

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

⑤ \_\_\_\_\_

⑥ \_\_\_\_\_

ポイントは...

- ① 物を正しく使う
- ② ルールを守る
- ③ まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら...」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

## カラダのチカラ！ しぜんちゆ力とは

私たちが生れながらにもっている、けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめて「しぜんちゆ力」といいます。

ころんでひざをちよつとすりむいても、また少し熱っぽいと感じても、あるていど時間がたつとなおって元気になるのはこの力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりするときも、体にどのくらいしぜんちゆ力をもっているかで、なおりがちががってきます。

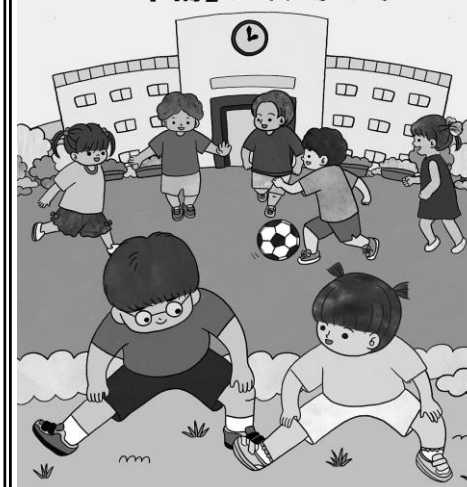
では、しぜんちゆ力を高めるにはどうしたらよいでしょうか。じゅうぶんな栄養と休養、また運動で血のめぐりをよくすること、体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「すいみん(休養)」「運動」を日頃から続けることが、病気やけがの予防だけでなく、早くなおすことにもつながるのです。



## 7つのまちがいさがそう!!

答えは保健室の前に貼っています。

運動前には「準備」が大切です



運動前には「準備」が大切です

