

ハロゲンだより

きよはらひがししょうがっこう
清原東小学校
令和7年9月

ながった夏休みが終わり、学校がスタートしてもう2週間がたちます。

みなさん、心や体の調子はどうですか？

この時期は生活リズムの変化で体調を崩しやすかったり、疲れが出やすかったりする時期です。疲れを感じたら早めに寝たり、たまにはゆっくり過ごしたりと、健康に過ごせる工夫をしていきましょう。なにか心配事があればいつでも相談してくださいね。

9月の保健目標
大きなけがを
ふせよう

生活リズムをとりもどそう！

～ 生活リズムを整える3つのポイント ～

はやねはやお
早寝早起き



生活リズムを整えるには睡眠が最も大切です。毎日同じ時間に寝ること、起きることを心がけましょう。

朝起きたときに太陽の光をあびると、心と体がすっきりするのでおすすめです☀

あさ
朝ごはんを食べる



朝ごはんを食べることで、頭や体が目覚めます。また、脳・体・心に栄養を与えてくれて、1日元気に過ごすための大切なエネルギー源にもなります。

朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけましょう。

からだ うご
体を動かす



適度に運動をして体が疲れることは、質のいい睡眠につながるため、生活リズムを整えるために効果があります。

休み時間に室内で過ごす人も、たまには校庭で体を動かしてみましょう。

★こんなときどうする？応急手当クイズ

く がつ この か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

じぶん ても 正しい 手当 が できるように しましょう！



① ころんですりきずができてしまった



1. すぐにばんそうこうを貼る
2. まずは水道などできずぐちをあらう

② はなぢがでてきた



1. 上を向いて鼻のつけ根をおさえる
2. 下を向いて鼻をつまむ

答えは保健室前の掲示を確認してみてくださいね！