

長い夏休みが終わりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんな時こそ、頑張って早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べると、排便も促されて体調が良くなりますよ。

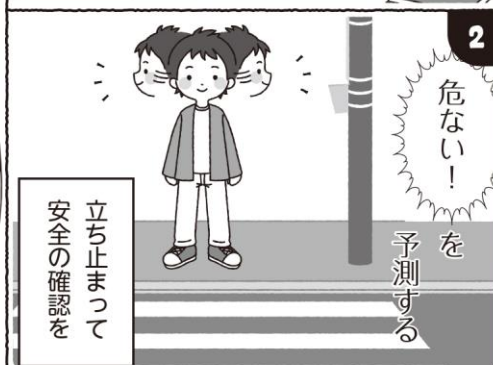
自分で
できる！

応急手当 3つのポイント



① 洗う	② 冷やす	③ 押さえる
＋すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す ＋目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う	＋やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす ＋つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える	＋切り傷 ハンカチなどを当てて止血する ＋鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

ケガを防ぐために できること



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

うっかりした
 【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした
 【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

あわてていた
 【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた
 【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった
 【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
 なんて言葉もあります。
 1秒の注意で安全に。



おうちの方へ
こんなときは
お知らせください

- ☐ 夏休み中にケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 緊急連絡先が変わった
- ☐ そのほか、お子さんの体調で気になること

健康なからだづくり

キーワードは
バランス!

人間が生きるためには様々な栄養素が必要です。栄養素は体をつくったり、エネルギーになったりして消費されるので、毎日一定量を体に取り入れる必要があります。

ただし、摂取と消費のバランスを崩れると、体にいろいろな不調が現れます。



摂取 と 消費 の バランス

消費のほうが

少ないと...



摂取 > 消費 が続くと...

あまった栄養素は脂肪として体に蓄えられますが、過剰に蓄えられると肥満になり、生活習慣病のもとになります。

こんな病気になるかも...

- ◆ 糖尿病
- ◆ 脂質異常症
- ◆ 高血圧
- ◆ 脳梗塞 ...など



摂取のほうが

少ないと...



摂取 < 消費 が続くと...

体の中から栄養素がどんどん減っていくので、体にいろいろな問題が起こり、病気の原因になることもあります。

こんな状態になるかも...

- ◆ 栄養が不足して、脳や内臓の働きが落ちる
- ◆ 女性の場合、月経が乱れたり止まったりする

栄養 の バランス

日常生活チェック

をしよう!

脂質

肥満
高血圧
動脈硬化
など

多く含むもの

- 揚げもの
- スナック菓子



糖分

肥満
糖尿病
脂肪肝
など

多く含むもの

- クッキーや菓子
- 甘味料の入った清涼飲料水



塩分

高血圧
動脈硬化
など

多く含むもの

- カップラーメン
- 調理パン



たんぱく質

体力や
免疫力の低下

多く含むもの

- 卵
- 牛・豚・鶏肉
- 魚介



カルシウム

骨の発育を妨げたり
骨折しやすくなる

多く含むもの

- 牛乳
- チーズ
- わかめ



- ☐ あまり運動をしていない
- ☐ 朝ごはんを食べない日がある
- ☐ 食べるのが早い(あまり噛まない)
- ☐ 夜ごはんの時間が遅い
- ☐ 1日の食事回数が決まっていない
- ☐ 夜食や間食が多い
- ☐ 甘いものや油っぽいものをよく食べる
- ☐ 好き嫌いが多い

チェック項目がひとつでもあれば、健康な生活が崩れるもとになるかも。

チェック項目がゼロになるよう、食生活や運動習慣の見直しを。



き り と り

*夏休みで体重の増加や減少した・体調不良が続いているなど悩んでいる方へ。生活・栄養相談を希望する方は、こちらのカードを保健室へ提出してください。保健室より、後日、相談日時をお知らせします。【昼休みや放課後に保健室にて相談を行います】

保健室へ

生活・栄養相談申込書

令和4年 月 日

☐ 生活・栄養相談を申し込みます。

年 組 番 氏名