ほけんだより９月

令和５年９月１日
茨城県立境特別支援学校
保健室　９月号

２学期がはじまりました。
夏休み明けで「しんどいな」という人もいるかもしれません。
そんなときこそ、がんばって早おきをして、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です。
しっかり食べて２学期も元気にすごしましょう。

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

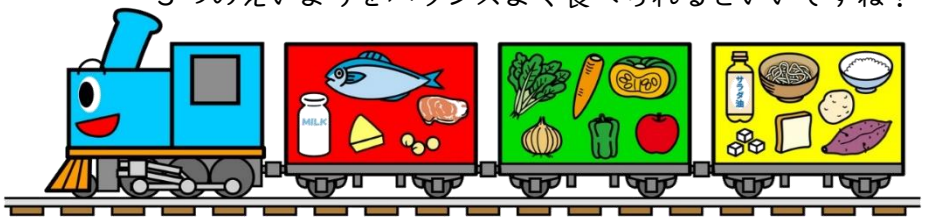
早くおきる
お休みの日も同じ時間におきます。

朝日をあびる
ずれた体内時計がリセットされます。

朝ごはんをたべる
一日を元気にすごすエネルギーになります。

うんちに行く
朝ごはんのあとは出やすくなります。

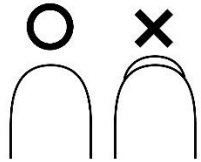
３つのえいようをバランスよく食べられるといいですね！



９月９日は救急の日

けがをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。
応急手当をすると、けがの悪化を防いだり、早く治したりすることができます。

あなたのつめ、のびていませんか？

・つめがのびていると、つめがわれたり、はがれたりすることもあります。

・手のつめの長さは、手の平のほうから見て、つめがでていないくらいが○
・１週間に１回はつめの長さをチェックするようにしましょう。