

健康的な食生活を！

2学期が始まりましたが、学校モードの生活リズムに切り替えることができますか？9月になると、だんだん朝晩の寒暖差が激しくなってきます。風邪を引きやすい時期ですので、健康的な食生活を意識して、毎日を健康に過ごしましょう。ポイントは、「赤・黄・緑」のバランスです。（この3色は、食材の色とは関係ありません^^）



あか 体をつくるもとになる！

- タンパク質
- ミネラル

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品 など…

きいろ 体と頭のエネルギーになる！

- 炭水化物
- 脂質

米、パン、麺類、芋、油、バター など…

みどり 体の調子をととのえる！

- ビタミン
- ミネラル

野菜類、果物類、海藻類 など…

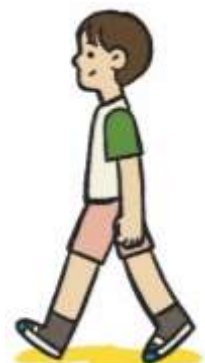


「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった献立が理想的です。

みんなが安全に過ごすために…

休み時間になると、廊下を走ってグラウンドや体育館へ向かう人を見かけます。早く遊びたい気持ちはもちろん分かりますが、廊下を走ってしまうと、他の人にぶつかったり、すべって転んだりする危険が高くなります。

学校はみんなが集まって生活する場所です。多くの人があるので、みんなが安全に過ごすことができるように、みんなで気をつけましょう^^



8・9月の予定(保健関係)

- 8/27(火)~29(木) 第2回身体測定
- 9/9(月) ~13(金) 歯みがき週間・何でも食べよう週間



おねがい

- ① 9月上旬に、夏休み明けの身体測定の結果を書いた「けんこうのきろく」を配付致します。「保護者印」欄に押印し、学級担任を通してご提出ください。
- ② 「PTA安全互助会」の災害給付金についての用紙を配付された場合は、ご記入の上、学級担任を通してご提出ください。

第2回 身体測定を行います！

- 8月27日(火)：2・4年生、藤組
- 8月28日(水)：5・6年生
- 8月29日(木)：1・3年生

身長測定が正確にできる髪型を！

- ポニーテールやおだんご、
- × 前髪を上で結ぶ・ピンでとめる 等



9月9日は「キューキューの日」！

けがの手当ての基本は、「RICE (ライス)」の4つです。けがをして保健室に来る前に、あるいは、学校以外でけがをしたときに、自分でもできたらいいですね^^

Rest (安静)

安全な場所に移動して、動かず、安静にする。

Iceing (冷却)

氷などで冷やし、痛みや腫れをおさえる。



Compression (圧迫)

テープなどでおさえて適度な負荷をかける。

Elevation (挙上)

けがをしたところを心臓より高く上げる。

けがをした時に正しい手当てをすることも大切ですが、けがをしないように気をつけることも大切です。たっぷり眠ることや、食事をしっかり取ることも、けが予防の1つです！