

# ほけんだよりのうが

令和4年 9月7日

京都市立嵯峨野小学校

2学期が始まり2週間がたちます。体がつかれていませんか。体調をくずして学校を休んだり、早退したりする人がふえています。きそく正しい生活をして、体調をととのえましょう。

## 今月のほけんもくひょう 規則正しい生活をしよう

こんなこと、ないですか…?

時間がないから、あさごはんはいらないや。



ねむたいし、おなかもすいてないから、食べたくない。

きそく ただ

せいかつ

あさ 朝ごはんを食べないの!?  
あさ 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱいあるのに



かいだん

たいたい

せいかつ

## ☆いいこといっぱい、朝ごはん!!☆

あさ 朝ごはんにはどんなことがあるのか、みんなは知っているかな? 下のクイズにちようせんしてみよう!!

(答えは右下)

### ☆いいこと その1☆

たいおんが上がって体があたたまり、

げんき からだ  
元気に体を

①

ことができる。



### ☆いいこと その2☆

おなかの中がうごいて、

②

が出やすい。



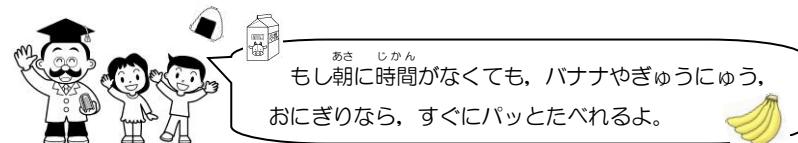
### ☆いいこと その3☆

あたまの中にあるのうにえいようがとどいて、

べんきょうやあそびに

③

できる。



## ～自分でできる、けがの手当て～

すりきず

きず口からバイキンが入らないように、水で洗って、すなやよごれをしつかりおとす。  
コツは手でこすりながら洗うこと。



つきゆび・ねんざ

ひやす・動かさない・使わない。  
はれがひどくなないように、ケガした所をしんぞうより高くする。



はなぢ

はなぢが出たら、はなをつまんで、下をむく。



やけど

やけどはすぐに冷やすことが最も大切。一番近い手洗い場の水ですぐに冷やす。

答え: ①うごかす ②うんち ③しゅうちゅう