

ほけんだより

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2021年8・9月号



夏休みが終わり、2学期がスタートしましたね。生活リズムは乱れていませんか？
この時期は暑さや疲れから、体調を崩しやすかったり、けがをしやすかったりします。
まだまだ暑い日が続きます。しっかりと生活リズムを整えて熱中症予防を心がけ、暑さに負けずに元気にすごしましょう。
また、けがをしたときの応急手当てについても一緒に考えていきましょうね。

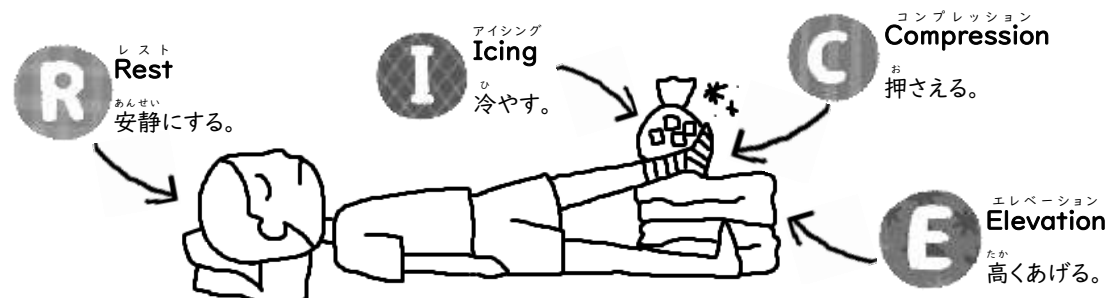


できるかな？ 正しいけがの手当て

すりきず	きりきず	つきゆび
傷口についた、砂やドロを流水できれいに洗い流す。	清潔なハンカチやガーゼで傷口を押しさえ、止血する。	指をひっぱらず、固定する。冷やす。
はなぢ	だぼく	ねんざ
鼻をつまみ、下を向いて安静にする。	冷やして、安静にする 出血がある場合は、清潔なハンカチやガーゼで止血する。	歩かずに、その場で安静にする。冷やす。



「RICE」で応急処置！



8月31日は「野菜の日」

みなさん、野菜は好きですか？毎日食べていますか？
野菜は、ビタミンや食物繊維をたくさん含んでいます。野菜をたくさん食べると、病気にかかりにくくなったり、体調不良(疲れやすさ・だるさなど)を起こしにくくなったりします。
意識して野菜を食べて、暑い夏を乗り越えましょう！

●かぼちゃ

ビタミンC・E、β-カロテン
【免疫力アップ】【美容】



●トマト

ビタミンC・E、リコピン
【抗酸化作用】【美容】



●とうもろこし

ビタミンB₁・B₂、食物繊維
【疲労回復】【便秘解消】



●ピーマン

カプサイシン、ビタミンP
【新陳代謝を促す】
【血管を丈夫にする】



●えだまめ

ビタミンB₁・B₂、カルシウム、鉄分
【疲労回復】【貧血防止】



モリモリ食べよう！



《 すごい!! 野菜のちから 》

- * 便秘解消 …食物繊維の働きで腸内環境が改善されます。
- * 抗酸化作用 …病気や老化を予防します。ビタミンと一緒にとると効果的です。
- * 新陳代謝 …古いものが新しいものに入れ替わり、からだの調子を整える。

◎ 二測定(身長・体重)の日程 ◎

9月2日(木) … 4年生
3日(金) … 6年生
6日(月) … 2年生
7日(火) … 5年生
8日(水) … 1年生
9日(木) … 3年生

おねがい

正確な計測を行うために、髪は頭の高い位置で結ばないようにしてください。

