

夏休みは、元気いっぱいにごせましたか？ 秋は、みんなが楽しみにしている行事がたくさんあります。

まだまだ暑さが残るこの季節、体調をくずさないよう、睡眠をよくとり、規則正しい生活を心がけましょう。

新型インフルエンザに気をつけよう！

新型インフルエンザは、発生から約2ヶ月で世界70カ国以上に広がり、世界保健機関（WHO）は「世界的大流行」を宣言しています。日本国内でも、新聞等でいろいろ話題になっています。これからの季節、感染の波がおとずれる可能性があります。

私たちにできること

- ・栄養と睡眠を十分とり体力をつける。
- ・手洗いうがいの習慣を身につける。
- ・正しい知識と情報でパニックにならないようにする。

* また、重い喘息や糖尿病など、持病のある場合はとくに注意が必要です。先日お配りしましたプリントをよくご覧になり、油断しないで流行にそなえてください。



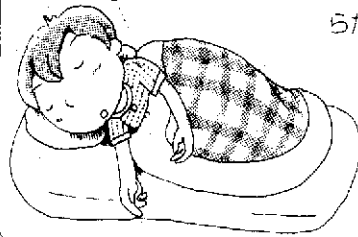
平成21年9月

大阪市立瓜破北小学校



8時間以上の睡眠をとろう！

生活リズムがくると、さまざまなからだの不調につながります。睡眠は一日に、たっぷり8時間以上とって、しっかりからだを休めましょう。



こまめな水分補給をわすれずに！

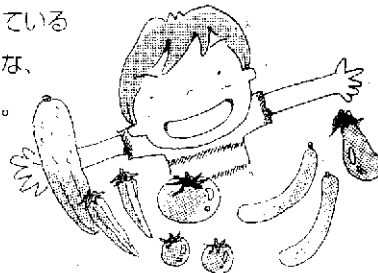
汗をかくこの季節、水分補給はかかせません。ミネラルウォーターなどを、一度にたくさんとらずに、こまめに飲むようにしましょう。



夏バテをふせぐ強い味方

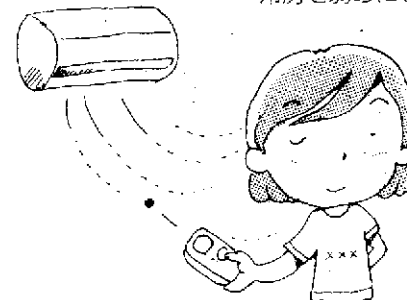
「夏野菜」を食べよう！

ビタミンCを100g中20mgも含むトマトや、からだがほてっているときにおすすりな、ナスやキュウリ。夏野菜をたくさん食べてパワーアップ！



お部屋の冷やしすぎに注意！

扇風機をいっしょに使って冷房を弱めにしたリ、ドライ機能で、体感温度を上げるなどして、お部屋の冷やしすぎを防ぎましょう。



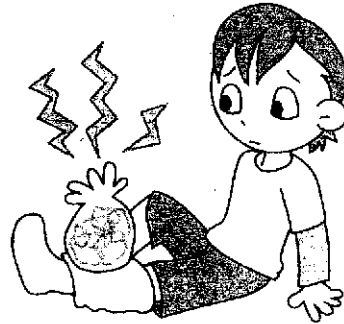
何問？ 頭の回転コーナー



◆①～⑦の問いの答えを□にあてはめ、太い□の部分
をたてに読むと、「ケガをしたときに、みなさんにも
できるようになってほしいこと」が表れます。

- ① すいみんをたっぷりとるために、
「はやね」と一緒に心がけてほしいことは？
- ② 外でころんだとき、傷口をきれいに洗うための場所は？
- ③ スポーツの○○、食欲の○○、読書の○○。
この○○に共通して入る言葉は？
- ④ 今年は9月21日の、
お年寄りを大切にしてお祝いするのは何の日？
- ⑤ 他人を傷つけたり、ケガをしないようにするためにも
切ってほしいのが両○○の爪ですが、さてどの部分？
- ⑥ ねんざなどのケガの処置の基本「RICE」の
Iはこの略ですが、何でしょう？
(みなさんも好きな冷たい食べ物と同じ言葉です)
- ⑦ 規則正しい生活リズムをたもつために、
時間を決めて見てほしいものは？

①	は			
②		ど		
		③ あ		
			ゆ	
④	け			
			⑤ あ	
				⑥ す
			⑦ れ	



答えは保健室前の掲示版に掲示しています。