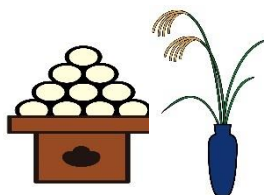




ほけんだより



蓮田市立黒浜小学校 保健室 令和7年

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学期はじめは生活リズムの変化で体のだるさ・つかれが出やすくなります。早寝・早起き・朝ごはんの3つを心がけて、心も体も元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標:けがをしないようにしましょう

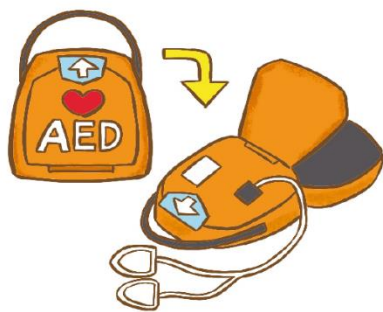
がつ にち ほうさい ひ か きゅうきゅう ひ
9月1日は「防災の日」9日は「救急の日」

地震、台風、大雨などの災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族で話し合っ、いざという時に備えましょう。



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。



どこにあるか知ってほしい

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

うん どう まえ
運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



爪について

意外に多い爪のけが。爪には指先を守ったり、力を入れる時にささえるなどの大切な役目がありますが、のびたりするとひっかかりやすくなり、けがのもとです。

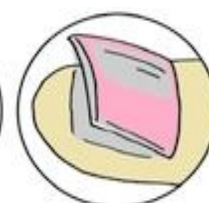
手の爪の長さは、手のひらのほうから指を見て、出てないくらいがちょうどいいと言われています。1週間に1回、爪切りの曜日を決めてチェックするとよいですね。あわせて足の爪も一緒に切るようにしましょう。

爪の手入れはお風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切りすぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分気をつけましょう。なれるまではおうちの人と一緒にチェックするといいですね。

あなたのつまめ、のびていませんか?



【われる!】



【はがれる!】



【ひっかく!】





朝ごはんを食べよう！

～朝食を食べると良いこといっぱい！～

のう からだ 脳も体もすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんと食べることがとても大事です。

朝食を食べると、良いことがいっぱいあると知っていましたか？

朝ごはんを食べて元気で楽しい1日にしましょう！！

朝ごはんをしっかりと食べて
みんなの笑顔と幸せがずっと続きますように！

朝食を毎日食べる人は、食べない人と比べてみると…

「イライラする」「集中できない」といったこと
も少なく、「心の状態を良好に保つことができて
いた」という報告があるんだよ！



中学生を対象とした研究では、朝食を
毎日食べる人は、「食べない人よりも
学力が高い」という報告があるよ！

小学生から大人を対象とした研究では
「朝食を食べる人は、食べない人より
も体力測定の結果が良い」という報告
があるよ！

良いことがいっぱい
なのに、なぜ食べない
人がいるのかな？



朝、起きられないんだ…

食欲がわかないんだ…

そんなみんなへ
アドバイス！

朝の光を浴びて体をリセット！

体の中も食べる準備ができるよ！

朝食を食べると良いことがたくさんありますね！
でも、食べなくては行けないと分かっているけど食べられない…
そういう人もいますはずです。

まずは朝食をおいしく食べられるよう、生活のリズムを
整えてみよう！裏面には、簡単に作ることができて、
食べやすい朝ご飯レシピを紹介！！



過去のリーフレットも
参考にしてみね



たん じ かん つく あさ ちょうせん
短時間で作れる！朝ごはんに挑戦！ 公益財団法人 埼玉県学校給食会

こ まつ な さけ ちょう て が る しる
【小松菜と鮭のおにぎり & 超お手軽みそ汁】



詳しいレシピは、
朝食メニュー集を
ご覧ください！



ちょう て が る しる
超お手軽みそ汁のレシピ

- ① お椀に乾燥ワカメをひとつまみ（1g くらい）を入れる。
- ② みそを大さじ2/3くらい（10g くらい）のせ、熱いお湯を200g 注いで混ぜたら出来上りです。

こ まつ な さけ
小松菜と鮭のおにぎりのレシピ

- ① 温かいご飯に小松菜、鮭フレーク、胡麻を混ぜておきます。
- ② 海苔で巻いておにぎりにすれば、食べやすい朝食の一品になります。

※冬は小松菜をさっと、ごま油で炒めてから混ぜると、美味しいです！
（水気をよく切った小松菜をごま油でさっと炒め、少量の醤油で味をつけるだけ！）



さいたま けん ちゅうおうかい みらい に ほんじん しゅしよく こめ
JA 埼玉県中央会 未来へつなぎたい、日本人の主食「お米」

皆さんは「お米」を毎日食べていますか。日本人にとって欠かせない食材ですが、国民1人・1年あたりの消費量は、1962年の118.3kgをピークに今は当時の半分以上まで減っています。お茶わん1杯のごはんは、サッカーや野球なら30分以上、自転車なら1時間以上乗るだけのエネルギーを得ることができます。

また、お米にはエネルギー源となる炭水化物のほか、体を作るたんぱく質、お腹の調子を整える食物繊維、ビタミンやミネラルなど、お子様が成長するうえで欠かせない栄養分がしっかりと詰まっています。さらに肉・魚・野菜などとの組合せで栄養バランスに優れた食事になります。

このお米を主食とした「和食、日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産にも登録されるほど、世界的にも高い評価を受けています。

世界に誇れる日本人の主食「お米」。

たくさん食べて未来へつなぎたいですね。

よろしくね



笑味ちゃん