

ほけんだより 9月



9月1日は防災の日です。

地震がきたら、机の下にもぐって頭を守ります。でも、外に出ている時など、机がない場合もたくさんあります。そんな時は、近くにある物を使って頭を守ります。

頭を守るコツは手首がポイント！手首を内側にすることで、落下物のしゅげきから身を守ることができます。



14日(木) 天上山に登ります！

※ 毒へびにかまれないように…
ぶ厚いくつ下やくつ・ズボンで足元を守ろう！

※ スズメバチが近づいてきたら…
しゃがんで、白か明るい色の上着かタオルを頭からかぶって、スズメバチが去るまでじっとまつ。スズメバチは、髪や目玉など、黒いところをねらってさすと言われています。



よい睡眠で心と体のパワーアップを！

○か× あなたは、グッスリ睡眠をゲットできるかな？

① 運動をするとグッスリとねむれるはずなので、ねる前になめとびをすると良い。



⇒

「運動をするとよくねむれる」というのは本当ですが、ねる前、1時間以内に汗をかような運動をすることは、逆効果。おススメできません。

② おなかがすいてもねる前に夜食を食べるのはがまんした方が良く。



⇒

食べ物を食べると、消化活動で、体がほてる状態になります。ねる1時間前からは、夜食はがまん。晩ご飯の食べすぎも良くありませんよ。

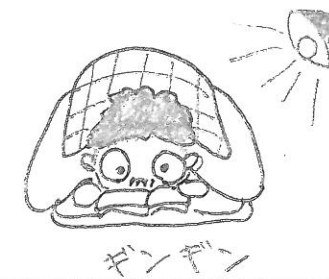
③ ねる直前までテレビやゲームに集中したり、あせって勉強するのは良くない。



⇒

テレビやゲームの画面はしげきが強く、また勉強も集中力が必要なため、脳の働きが活発になり、なかなかねつけない原因になります。ねる30分前までには、終わらせようね。

④ ふとんの中でマンガを読むとねつきが良くなる。



⇒

ふとんに入ったら、おもしろくて夢中になってしまう本やマンガを読むのは、やめておきましょう。脳がしげきさめるので、ねむりにつくことのじゃまになりますよ。