



高浜市立港小学校  
令和3年9月  
No. 6  
おうちの人といっしょに  
読んでね。

夏休みは楽しめましたか？今年度もあまり遠くへ出かけることができない夏休みでしたが、身体と心の充電はしっかりできたでしょうか？まだまだ暑い日が続きます。暑さや休み中に生活習慣が乱れたことで、体調をくずしてしまう人が増える時期です。健康管理に気をつけていきましょう。

また、9月14日から身体測定を行います！みんなはどれだけ大きくなったかな？成長は人それぞれです。他の子と比べず、自分の成長を確認してみましょう！

ぎょうじ 行事	がくねん 学年	ひ 日にち	じゅんび 準備
<p>身体測定</p>	1年生	22日	<p>体そう服を忘れずに！ 髪<small>かみ</small>の毛<small>け</small>をむすぶ時は、<u>頭<small>あたま</small>の上<small>うへ</small>や後ろ<small>うしろ</small>にこないよう</u> にしましょう。</p>
	2年生	18日	
	3年生	17日	
	4年生	16日	
	5年生	30日	
	6年生	14日	
	あおみ	27日	

## 生活リズムはだいじょうぶ？

夏の間に生活リズムをくずして、遅寝遅起きの習慣がついちゃった・・・なんてことありませんか？まずは、朝の生活を見直して、リズムを取り戻していきましょう。

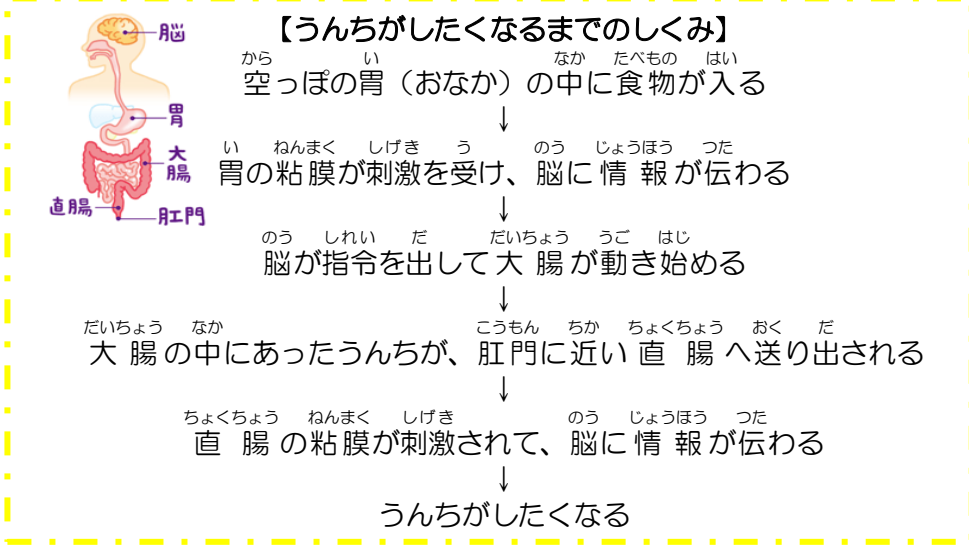
来週から港っ子生活チェックカードが始まります。前回よりも丸が増えるといいですね。

はやあ まずは早起き	ひかり 光をあびる	あさた 朝ごはんを食べる
<p>遅寝<small>おそね</small>を早寝<small>はやね</small>にするのは難<small>むずか</small>しい ものです。まずは、遅く寝ても 早く<small>はや</small>起きる<small>お</small>ように<small>ま</small>しょう。</p>	<p>起きたら部屋<small>へや</small>のカーテンを開 け、太陽<small>たいよう</small>の光<small>ひかり</small>をあびましょ う。 脳<small>のう</small>もからだも目<small>め</small>覚<small>さ</small>めますよ。</p>	<p>朝ごはんは頭<small>あたま</small>とからだの 活動<small>かつどう</small>に必要<small>ひつよう</small>です。</p>

# あさ 朝ごはんを食べたあとは、トイレへ！



みなさんはうんち出せていますか？  
 前回の生活チェックではうんちが毎日出せている子が少なかったです。でも「うんちがでないもん」なんて思う人もいますね。だからこそ、うんちがしたいと思うまでのしくみを知っておきましょう。



食べたものは25~30時間くらいかけてうんちになります。だから胃が空になる朝が、1番うんちが出やすいので、毎日したくなくても朝ごはんのあとにトイレに行くという、うんちタイムをつくってみましょう。すると、だんだんうんちをする習慣がついてきますよ。



他にもこんな習慣が良いうんちにつながるよ！



## けがをしたとき、まずはここまでやってみよう！

けがをしたとき、保健室に来るまでに自分でできることをやってみましょう。ただし、大きなけがの場合は近くにいる友だちや先生に助けてもらいましょう。

**ころんだ**

傷口についたどろや汚れを水で洗う。

**ゆび指を切った**

ハンカチやティッシュで、傷口をしっかりと押さえる。

**はなぢ鼻血がでた**

鼻をつまんで、顔を下に下げる。

**ゆびつき指をした**

引っぱったりせず、なるべく早く氷や水で冷やす。