



ほけんだより

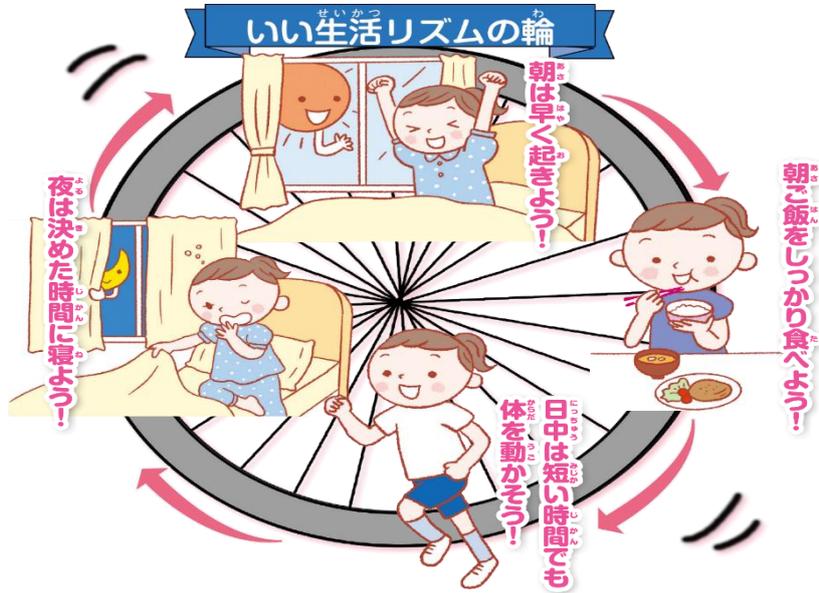


9月

鮫川村立鮫川小学校 第6号
令和6年9月12日(木)発行
(発行責任者) 吉田 智
(文責) 松川 理咲

*おうちの人と一緒に読みましょう

ととの生活リズムを整えよう!



長い夏休みが終わり、2学期がスタートして3週間が終わりました。久しぶりの学校生活になれるのに、大変だった人もいます。

休みの間にずれた生活リズムを学校モードに戻すには、「早ね」「早起き」「朝ごはん」が大切です。毎日元気に学校生活を送るために、生活リズムを整えましょう!

しぜんち りよく 自然治ゆ力ってなんだろう?

自然治ゆ力とは、私たちが元々もっている力で、「けが」をしたり「病気」になったりしたときに「治そう」「よくなろう」とする力のことです。

どうしたら自然治ゆ力がうまくはたらくのかな?



きずくち みずで 傷口を水で しっかり洗う



きずくち 傷口をきれいに ふさいでくれる

えいよう 栄養バランスのよい 食事をする



さいほう 細胞に 栄養を届けて くれる

よく寝る

(とくにかぜのときは ずいぶん 水分をとってゆっくり休む)



きず 傷ついた細胞を なお 治してくれる