



ポカポカ言葉で元気な心
パクパク食べて元気な体
そんなあなたはイイ感じ

ポパイ だより

中種子町立野間小学校 9月号 2025.9.26 発行



おうちの人といっしょに読みましょう

2つのカギで朝スッキリ

脳をめざめさせる「カギ」→ あさでや

朝の光には、「新しい1日がはじまるよ!!」と、
脳に知らせるという働きがあります。リセット

体をめざめさせる「カギ」→ ごはん

胃に食べものが入ると、それを合図に、
体の活動カスタート!! 体温が上がリ、
脳の働きが up アップアップ

運動会の練習が はじまります

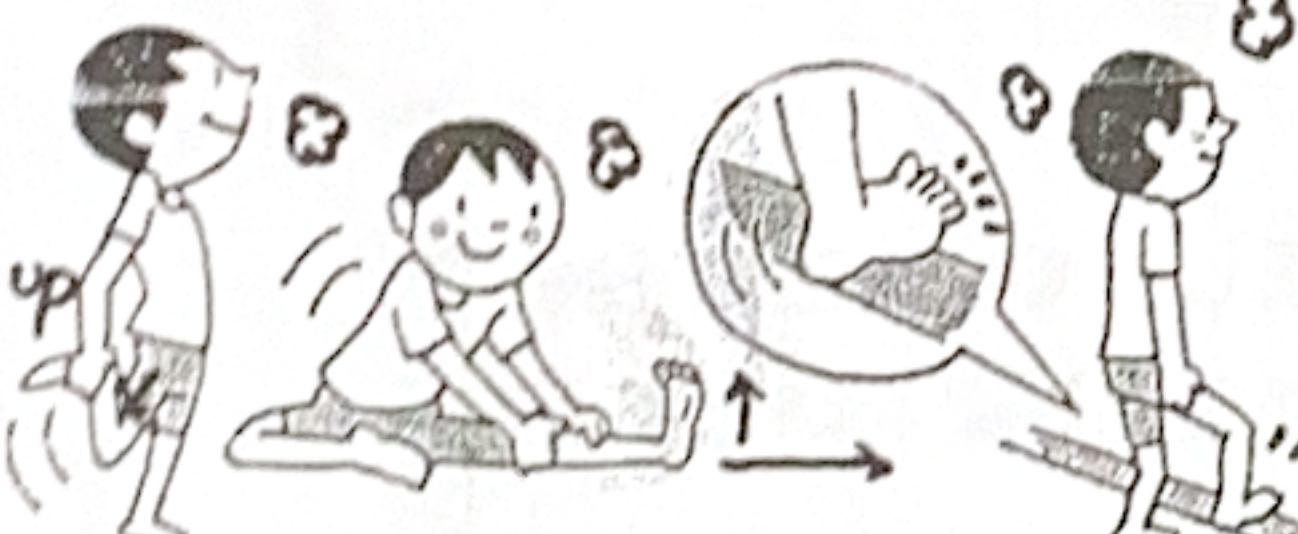


Let's go go !!

けがを防ぐためには...

スパー...

ストレッチ が大切ですよ



朝の体のResetが
心地よい体の動きに
つながります。おうちの方と
Try トライしよう!!



足うらにツボが
いっぱい

足うらをきこえよう!!

やってみよう try トライ !!

足の指と足うらでタオルをにぎ
よせる。もにょもにょもにょ...

覚えておこう 基本のストレッチング

呼吸をしながら、痛みを感じない程度にゆっくり伸ばします。各動作は10~30秒ずつ行います。

手首・腕 手のひらを着け、腰を後ろに引きます。	腕・肩 肩の高さで、ひじを後ろに押します。	腕・肩 ひじを持って、斜め後ろに押します。	肩・背中 手は動かさず、腰を後ろに引きます。	胸 軽くあごを上げ、胸を突き出します。
肩・体側 耳に二の腕をつけるイメージで。	腰 胸を張り、顔は後ろに向けます。	太もも（表側） ゆっくりとからだを後ろに倒します。	太もも（裏側） ひざをかかえて、胸に引きつけます。	足・足首 ひざを伸ばし、足の裏を床に着けます。

いよいよ運動会の練習が始まります。食事・睡眠など、ご協力、よろしくお願ひします。せいっけいのパフォーマンスの先に、強いメンタルと強い体が、整っていくことでしょう。いじも体も... 大きくあれ

応急手当の術

虎の巻

すり傷・切り傷・刺し傷

1. 傷口やそのまわりを水道水で洗い流す



2. 清潔なガーゼなどをあて、止血したあと新しいガーゼで傷を保護する



ティッシュは細かい繊維が傷口につくおそれがあるから使わない!

⑥

つぎ指

1. 氷などで冷やす



2. 痛みのある関節などを動かさないように、そえ木をあてて固定する



指をひっぱらない

やけど

痛みがおさまるまで水道水で冷やす



衣服の上からやけどした時は、衣服の上から水をかける

ねんざ

そえ木(段ボールなどでよい)をあてて固定し、氷などで冷やす



凍傷の危険あり
冷やし過ぎに注意

鼻血

1. 軽く下を向いてあごをひく
2. 鼻をしっかりとつまみ口で呼吸する



3. 止まらなければ詰め物をして鼻をつまむ



あおむけになったり鼻をかんだりしない!



出血がひどくなる危険あり!



鼻血をのみこんで気分が悪くなる危険あり!

水道水でよく洗い流し冷やす



かいたりさわったりしない!

9月24日 ~ 30日は結核予防週間

結核(結核菌により肺に穴があく病気)はかつて不治の病と言われていました。生活レベルの向上や医学の進歩により減少してきた結核患者数ですが、平成9年より再び増加に転じています。

しばしばニュースにもなるように、病院や学校での集団感染の危険もあり、過去の病気...と思い込んではいられないのです。

結核は早く発見すれば、ほとんど人にうつすこともなく、6か月から9か月で学校を休まずに治療することができます。



2週間以上せきが続いたり、たんが出たり、だるかったり、微熱が続いたりするときは、かぜと思い込まず、一度病院へ!

一人一人が結核の正しい知識と意識を持つように努めることが集団感染を防止するためにも大切なことです。

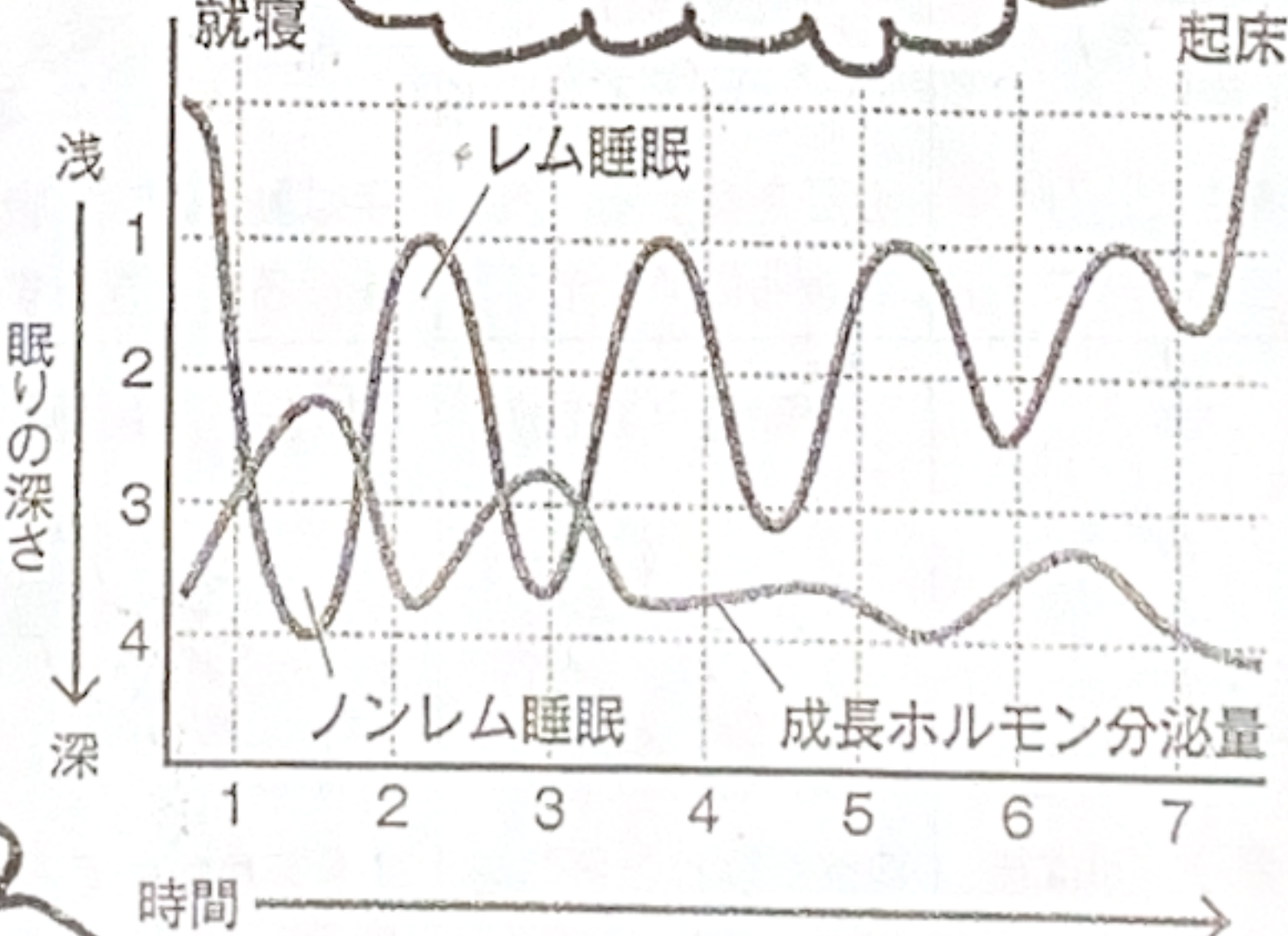
すいみん

Zzz

Zzz...

レム睡眠

からだは深く眠っているのに、脳が起きているような状態の浅い眠り。(夢をみる時...)



脳が眠っている状態で、眠りの深さによって4段階にわけられる。(夢はほとんどとみない...)

眠りに入ってから3時間の深い眠りが脳と体をメンテナンスします。

特に今の時期、夏の疲れを引きずったまま睡眠不足が続くと、秋から冬にかけて風邪をひきやすくなるので注意が必要です!

