# ほけんだより　9月

平成２７年８月２８日
尼崎市立武庫小学校
保健室

## ２学期も元気にスタートしよう！

長かった夏休みも終わり、２学期が始まります。

みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？元気に、楽しく、安全にすごせたかな？体も心も、ちょっとずつ成長したみなさんを期待しています。

まだまだ暑い日は続きますが、だんだん日中と朝・晩の気温差が出てきます。生活リズムを整えて、２学期の始まりを元気に迎えましょう！

---

夏休み、‘おそねおそおき’になっていた人もいるかな？
2学期の始業式、久しぶりに早起きをして、途中でしんどくなってたおれてしまう人がいます。今日からは、‘はやねはやおき’の普段通りの生活にもどして、からだの準備もしておきましょう。

## 生活リズムをチェックしよう！

できているところの□に✔をつけましょう。始業式までに、５つ全部に✔がつくよう、がんばりましょう！

□夜、1･2･3年生は9時、4･5･6年生は10時までにねる。

□朝、7時までにおきる。

□朝ごはんを食べる。

□うんちがすっきり出る。

□ねる前に次の日の準備をする。

# 身体測定（身長・体重）

2日（水）　４年

3日（木）　３年

4日（金）　２年

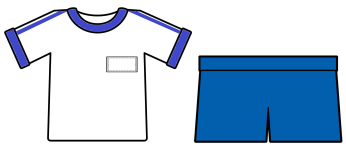
7日（月）　６年

8日（火）　のぞみ・５年

9日（水）　１年

たいそうふくを

じゅんびしましょう。



かみのけはよこに

くくりましょう。

○

×

# ★９月９日は救急の日★

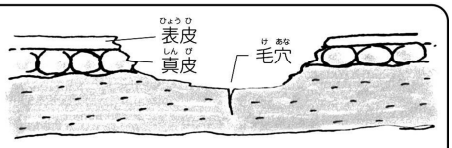
## 傷は、こうして治ります

すりむいた！

**そのとき、皮ふは…**

皮ふの表面が

傷ついています。




**傷ついた皮ふを治す細胞が集まってきます**

★血を固めて止める細胞（血小板）

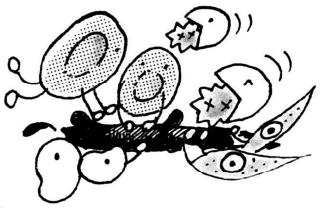
★ばい菌を食べる細胞

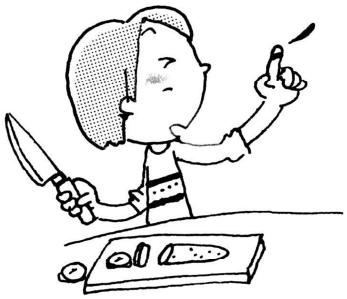
（マクロファージ、好中球）

★傷口をくっつける細胞

（繊維芽細胞）

★傷口をふさぐ細胞（表皮細胞）



傷口がジクジクするのは、これらの細胞の働きを助ける液体が出ているからです。

指を切った！