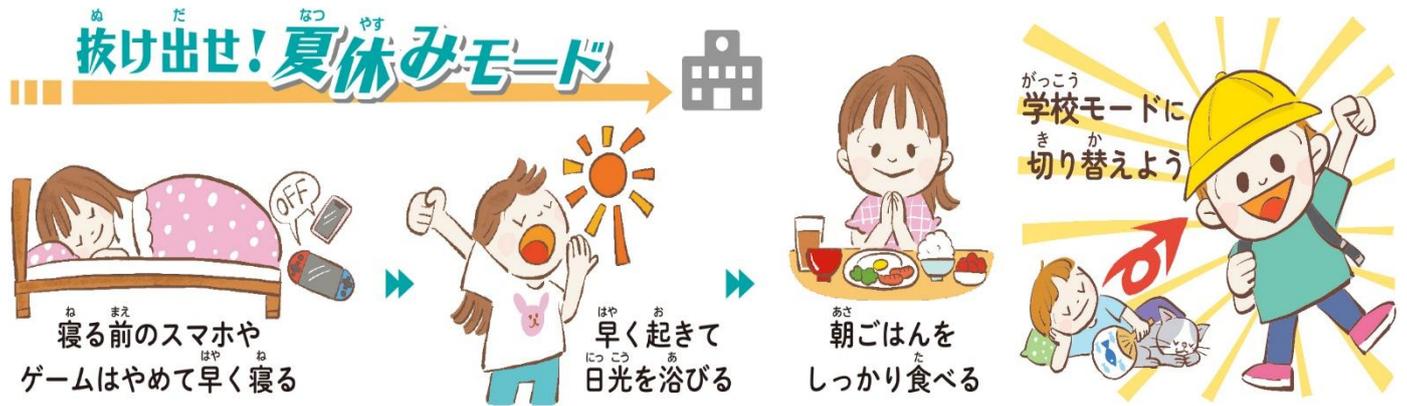


いよいよ2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？
夏休みも終わったので、少しずつ、心も体も夏休みモードから学校モードへ切り替えていきましょう。
まだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないように生活リズムを整えて、楽しい2学期にしていきたいと思います！
来週から、運動会の練習も始まります。熱中症予防に必ず水筒を忘れないでくださいね。



❀ 2 学期 身体計測 ❀

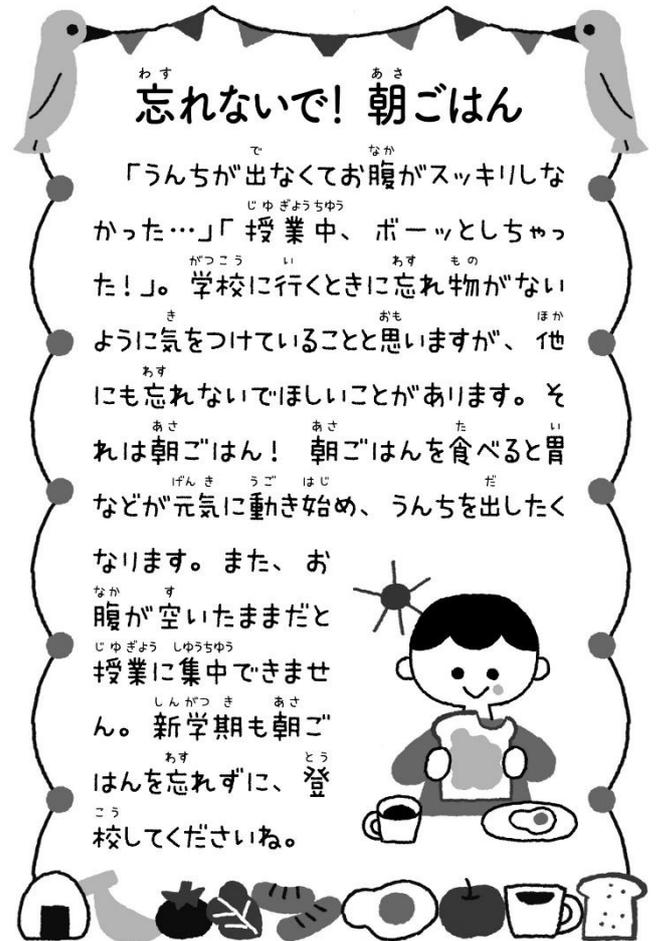
日付	対象学年
8月28日(木)	6年
8月29日(金)	4年1組
9月1日(月)	4年2組
9月2日(火)	3年
9月3日(水)	5年
9月4日(木)	2年
9月5日(金)	1年



※体育着の準備をお願いします。

保護者のみなさま

健康診断の結果、治療や検査が必要なお子様の夏休み中の病院受診、お忙しい中、ありがとうございました。「受診報告書」の提出もよろしくお願ひします。





おうきゅうてあて なん 応急手当、何のためにするの？

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？と考えたことはありませんか。応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめのステップです。すぐに正しい手当をすれば、細菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



すり傷

すいどうすい 水道水でよく洗う



鼻血

こぼな 小鼻をおさえて下を向く



やけど

すいどうすい 水道水でよく冷やす



目にゴミ

せんめんき 洗面器にためた水に顔をつけてまばたきする



ねんざ

うご 動かさないようにして冷やす



切り傷

せいけつ 清潔なガーゼを当てて押さえる



つき指

こおり 氷などで冷やす



＼ 気をつけて！ ＼

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく 睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく 集中力が下がり ちゅうい 注意が散るため

な 慣れていない



うご 動きに無理が出て しつぱい 失敗しやすいため

イライラしている



れいせい 冷静さを欠き うご 動きが乱れるため

いそ 急いでいる



しゅうい 周囲への注意が ぶじゅうぶん 不十分になるため

(今月の保健目標)

生活リズムを整えよう