



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みはどのように過ごしましたか？規則正しい生活は送れたでしょうか。2学期からも健康で安全な学校生活を送れるよう、毎日早寝・早起き・朝御飯を心掛け、体調管理に気を付けましょう。まだまだ暑い日が続きます。衣服で体温調節することや、こまめな水分補給をしましょう。

初めまして。育休復帰しました養護教諭の竹村ありさです。6年生のみなさんは、1年生のときに一緒に過ごしたことがあります。ケガや病気の時だけでなく、何か相談したいことがあるときにも気軽に来てください。どうぞよろしくお願いいたしま



9月9日は救急の日

〇鼻血

軽く下を向き小鼻を押さえしばらく安静にします。ティッシュは鼻に詰めずに押さえるだけにしましょう。また、上を向いたり、鼻をすすったりすると止まりにくくなるのでやめましょう。



〇すり傷

砂や汚れをきれいに水道の水で流します。血が出ているときは、ハンカチやティッシュなどで押さえて血を止めましょう。ばい菌が入ってしまわないようにきれいに洗い流すことが大切です。



〇突き指

氷や保冷材ですぐに冷やします。冷やしても痛みが続く場合は、湿布を貼ったり動かしたりしないように固定します。腫れていたり、痛みが続いたりするときは病院で診てもらいましょう。



9月保健目標

規則正しい生活をし、
じょうぶな身体をつくりましょう

生活のリズムを整えよう！

～ 夏休みで生活リズムが崩れていませんか？ ～

リズムチェック

毎日の生活を思い出して、
(はい・いいえ) に○をつけましょう。



朝早く 起きている (はい・いいえ)	朝ごはんを 食べている (はい・いいえ)	食べた後に 歯磨きを している (はい・いいえ)
十分に運動を している (はい・いいえ)	ゲームやテレビの 時間を決めている (はい・いいえ)	夜9時までには 寝ている (はい・いいえ)

「はい」が6つ
正しいリズムで
過ごしていますね

「はい」が4～5つ
あと少し頑張れば、
リズムを戻せます

「はい」が3つ以下
生活を頑張って
見直しましょう

保護者の方へ

9月の予定

●発育測定…測定時は体育着で行います。終わり次第、「けんこうカード」をお返しいたします。お手数ですがサインしていただき、学校に再度御提出ください。欠席した際には別日に測定を行い、終わり次第返却いたします

9/2 (水)：6年生	/7 (月)：3年生
/3 (木)：5年生	/8 (火)：2年生
/4 (金)：4年生	/9 (水)：1年生・虹組

