



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年の夏休みは、はじめのうちは雨続きでしたが、7月下旬以降は暑い日がとても多かったですね。毎日元気にすごせましたか？熱中症になりませんでしたか？

9月に入ってまだまだ残暑が続くかも。早く生活リズムを整えるために「早ね・早起き・朝ごはん」、そして熱中症予防のために「こまめに水分補給」を心がけ、元気に2学期のスタートをきりたいですね。

あなたの生活リズムはどうか？チェックしてみよう！

5:できている 4:だいたい 3:まあまあ 2:いまいち 1:できていない

朝、すっきり目が覚める。

便秘をしていない。

朝ごはんは毎日食べる。

夏休み明け生活リズムチェック

夜は10時までに寝ている。

ぐっすり眠れる。

食事はおいしく食べられる。

へこんでいる部分の見直し&立て直しを!!

♪9月のほけんぎょうじ♪

- 4日(水) 発育測定 (そよかせ, 1年, 2年)
- 5日(木) 発育測定 (3年, 4年)
- 6日(金) 発育測定 (5年, 6年)
 - ・体着服をわすれないでね
 - ・手足のツメを切っておこうね
 - ・女子は髪の毛の結び目に気をつけてね
- × 頭のとっぺんや後ろはダメですよ
- 10日(火) ジュニア救命士講習 (6年)
- 12日(木) 脊柱側弯症検診 (5年)



「けがをしたらすぐ保健室」という人が多いけれど、その前に自分でできることがあります。覚えておいて、けがをしたらやってみてね。

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

- すりきず

きず口の汚れを水道の水で洗いながら流す
- きりきず

血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる
- 鼻血

うつむいて小鼻をギュッとつまむ
- やけど

すぐに水道の水でよく冷やす