



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。楽しい夏休みが  
 過ごせましたか？夏休みの思い出話をまた聞かせてくださいね。

さて、2学期は運動会や5・6年生は修学旅行など楽しみな行事  
 がたくさんあります。規則正しい生活をして、2学期も元気に過  
 しましょう。



もうすぐ運動会が始まります！

9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きそうです。この時期、夏休みの疲れと、連日の運動会練習で心も  
 体も不安定になり、思わぬ病気やけがが起こることがあります。運動会は学校行事の中の大会で  
 す。みなさんが笑顔で運動会を終えることができるよう、けがや病気がないようにしたいですね。そのた  
 めに、心も体も健康でいられるよう、夏休みでくずれた生活リズムをしっかりと見直しましょう。

夏休み↓2学期 生活の切り替え、うまくできてる？

<p>スッキリ 朝目が覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがの もと。眠くなくても 早めにふとんに入ろ うね。</p>
<p>食事を楽しんで、 おいしく 食べられる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつを食べすぎ に注意！食事のとき は少しずつでも、い ろんな種類のを 食べよう。</p>
<p>OK おなかの調子 がよい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>朝ごはんをしか り食べて、決まった 時間にトイレに入る 習慣を。</p>
<p>学校へ行つて 友だちに会う のが楽しみ。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>心配なことや悩み があったら、いつ でも話しにいらっ しゃい。</p>
<p>夜はぐっすり 眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に、少しほ んやりできる時間 をつくろう。</p>

# 9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。1学期は、「先生、痛い～」とってそのままの状態  
で保健室に来る人が多かったように思います。すりむいたりした時は、自分  
で水道水で洗って泥やほこりを落としてから保健室に来ましょう。

## ケガが早く治ったのはなぜ？

<p>運動場で遊んでいる時、 転んでひざをすりむいた</p> <p>そのまま遊び続けた</p> <p><b>NG...</b></p> <p><b>OK!</b></p> <p>傷口の砂や石をはらって、 水道水でよく洗い流した</p> <p>ワンポイント チェック</p> <p>すぐに傷口を 洗うとばい菌の感染を防いで、 きれいに治ったね</p>	<p>お湯にさわってやけどをした</p> <p>やけどしたところをなめた</p> <p><b>NG...</b></p> <p><b>OK!</b></p> <p>痛みが引くまで水で冷やした</p> <p>ワンポイント チェック</p> <p>皮ふの熱を早く下げると、 跡も残りにくいね</p>	<p>放課後、走っていて足をひねった</p> <p>動けそうだったので家に帰った</p> <p><b>NG...</b></p> <p><b>OK!</b></p> <p>ぐりに動かさず保健室へ。 固定して、氷でよく冷やした</p> <p>ワンポイント チェック</p> <p>ねんどの応急手当の基本 『安静・冷やす・固定』で 痛みが軽くなるよ</p>
--	---	--



## 2学期の「早ね・早おき・朝ごはんチェックシート」について

運動会練習がすぐに始まるため、チェックシートに取り組み、生活リズムを見直しましょう。  
保護者の皆様、いつもチェックシートのご協力ありがとうございます。9月は気温の変化もあり、  
体調がくずれやすい時期です。規則正しい生活習慣が送れるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

**実施日** 9月10日(火)～16日(月) **提出日** 9月17日(火)

