



あつ ひ つづ
まだまだ暑い日が続いていますね。暑さに負けず、元気に学校生活が送れるように
「さ・し・す・せ・そ」を合言葉に過ごしてみませんか？

げんき

がっつき

「さ・し・す・せ・そ」で元気な2学期を

① しょく 食 しっかり食べる (からだづくり)



あさ 朝ごはんを食べると
たいないとけい 体内時計がリセット
され、体調が整う



たいおん 体温が上がって
めんえきりょく 免疫力がアップ
する



ねっちゅうしょう 熱中症になり
にくく、元気に
す過ごせる

② て しっかり手あらいや歯みがき (病気を予防する)

・登校後
・長休みの後
・トイレの後
・給食の前
・昼休み・そうじの後
・体育・校外学習の後

あらいわすれ
おお が多いところ



ゆび 指さき



て 手のこう



おやゆび 親指のつけね

て 手くび



は 歯みがき

さいご 最後にハンカチで手を
ふくこともわすれずに!!

③ いみんをしっかりとる (つかれをとる)

まいにち寝る前に同じ行動を同じ順番で行っている
と、自然と眠りにつきやすくなります。これを「入眠儀式」といいます。「入眠儀式」で大切なことは、
自分がリラックスできることです。みなさんも、自分
にあった入眠儀式を作ってみては？



例 パジャマ
き がえ
に着替える



例 ほん 本を読む



例 ストレッチ
をする

④ できる つきよく的にストレッチをする (けがを予防する)

きん肉つうは、運動などできん肉がきずつき、修復するときに炎症が
起きた時のいたみです。きん肉つうになりやすいのは、ふだん使つ
ていないきん肉を使った時や体育の前後のストレッチが不十分だっ
た時です。ストレッチをしてしなやかなきん肉をつくり、けが予防を
しましょう。



⑤ かわ まど と側の窓 (運動場側) を開けて換気(空気の入れかえ)



じゅぎょうじかん うんどうじょうがわ
・授業時間は運動場側
まど の窓をしめて、廊下側
まど の窓を開ける

ながやす ひるやす うんどうじょうがわ まど
・長休み・宿休みは運動場側の窓を
ぶんかんあ かんき くうき い
5分間開けて換気(空気の入れかえ)
をする

応急手当を知ろう！

「けがカードで知ろう！からだの応急手当」



・すりきず



・はなち



・やけど



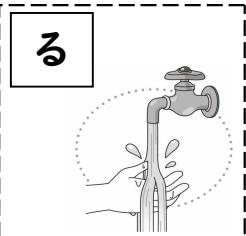
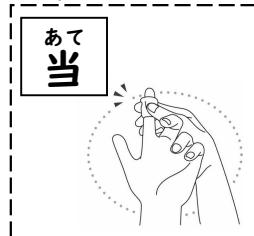
・きりきず

・鼻をつまんで
下を向く

・止血する

・流水で冷やす

・傷口をあらう



「こころの応急手当」



心のきずは、体と違って「いたい」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。ただし、体にきずができたら応急手当をするように、心のきずにも応急手当が必要です。方法の一つが、「信頼できる人に相談すること」があります。「人に話をし、受け入れてもらう」ことで、こころのきずの治りが早くなります。ただ、身近な人ほど相談しにくい場合もありますよね。そんな時は、下のような窓口も利用することができますよ。

チャイルドライン TEL 0120-99-7777

24時間子供SOS相談テレホン TEL 076-298-1699 TEL 0120-0-78310

教育プラザ富樫 子供専用ダイヤル TEL 0120-92-8349

保健室にも相談に
き
来てくださいね



保護者の皆様へ 病院受診や治療はお済みになりましたか？

7月

病気や異常の疑いがあったお子さんで、まだ受診結果が届いていない方に病院受診をお勧めしました。

夏休み

夏休みを利用して、病院受診を済ませたご家庭も多いかと思われます。受診が終わりましたら、受診結果を学校まで提出願います。

9月以降

未受診の場合は、子どもたちが元気に学校生活を送るためにも、「子どもたちの健康のために」をご一読され、できるだけ早期に病院受診されますようお願いしま

「子どもたちの健康のために」

むし歯は、自然には治りません。痛みで学習に支障をきたしたり、体調を崩す原因になることもあります。

視力の場合、黒板の文字が見えないと学習能率低下をきたすことも。

心臓や腎機能の場合、医師の指導のもとでの体育授業が必要な場合も。

塚野先生からのメッセージ 「自分でできる手当」