

# ほけんだより



令和6年9月2日(月)  
青柳小学校保健室  
第20号

おうちの人と一緒に読もう♪

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず、「しんどいなあ」という人もいるかもしれません。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間を作りましょう。朝ごはんは一日のエネルギー源です。しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。



## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



朝、バタバタ  
しないよう  
前日に準備しておく



夜は早く寝る



まずは朝10分  
早く起きてみる



朝食後は出なくても  
便座に座ってみる



しっかり  
準備運動をしよう



こまめに  
水分補給をしよう



サイズの合った  
靴をはこう



手足の爪を  
切っておこう

### ☆水筒持参をお願いします☆

水筒の中身は、運動会まで、**スポーツドリンク・お茶・水**とします。水筒だけで足りない場合は、500mlのペットボトルを持参してよいものとします。水筒に入れ替えて飲むものとし、ペットボトルは必ず持ち帰ります。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R**est 安静にして動かさない

**I**cing 痛いところを冷やす



**C**ompression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫

**E**levation 拳上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

## ここ3にも応急手当を

けがをしたら応急手当をしますが、  
こころのけがはどうでしょうか。  
こころの傷にも応急手当が必要です。  
それは信頼できる人に相談することです。  
保健室にも相談に来てくださいね。

おうちの方へ  
こんなときは  
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

保健室の 田部井 まで、ご連絡ください。

## おしらせ

身体測定があります。  
体育着を忘れずに持ってきてください。  
9/3 (火) 1-1・2-1・3-1  
9/4 (水) なかよし  
4-1・5-1・6-1

★SSW清水先生の訪問日  
毎週木曜日  
\*相談したいことがありましたら、  
学校まで御連絡ください。