

9月のほけんだより

令和4年9月2日 発行

東山小学校 No.6

ながった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだ夏休み気分が抜けないという人も「休みモード」から「学校モード」に切りかえていきましょう。まだまだ、暑さが続きます。水分補給や休けいをこまめにとるなど、熱中症予防をしていきましょう。

夏休みに行った生活習慣チェックはしっかり取り組みましたか？保護者の方も、ご協力いただき、ありがとうございました。これからも規則正しい生活を、習慣化していきましょう。

がんばりました！夏休み生活習慣チェックカード

7/21（木）～8/21（日）の32日間、生活習慣チェックに取り組んでもらいました。みなさんの生活はどうでしたか？チェックをがんばった子の感想とおうちの人の言葉の一部を紹介します。みなさんのがんばりや保護者のみなさまの励ましの様子が伝わってきました。この調子で2学期も元気にがんばりましょう！

7時までに起きると決めたので、がんばろうと思いました。チェックをしてみて、起きられなかったときより、起きられたときの方が多かったのもので、これからも早起きが続けていきたいです。



寝る時間、テレビ・ゲーム・動画を使う時間を守ることはだいたいできていたので、毎日できるようにしたいです。起きる時間は、休みの日だとあまりできなくなってしまうので、休みの日は特に気をつけたいです。



朝は自分でパンを焼いて食べたり、ピアノの練習を毎朝進んでやっていたり、拍手したい気持ちです。学校が始まっても、早寝早起きをがんばりましょう。

寝る時間と起きる時間を学校の日と同じに設定することで、体の感覚がくずれないようにしました。そのおかげで、病気もせず、すがすがしく夏休みを過ごすことができました。

生活習慣に大きな乱れはなく、特に朝は家族で一番早く起きて、宿題を終わらせたり、読書をしたり、時間を上手に使っていました。

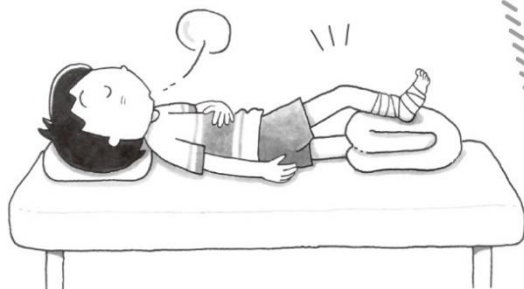


夏休み中も規則正しい生活ができるように心がけていました。早起きをしてランニングするなど、体力作りにもがんばりました。



あ ンせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

おうきゅうてあて
応急手当の

あいうえお



い たみが なくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

9月9日は 救急の日



スクールカウンセラー 加藤 可菜 先生

【2学期の来校予定】

9/30 (金) 9時半～16時
11/25 (金) 9時半～16時

10/28 (金) 9時半～16時
12/16 (金) 9時半～16時

*相談時間は1時間程度です。

【申し込み方法】

担任または養護教諭まで連絡してください。
児童も保護者も相談することができます。

