

# ほけんだより



れいわ ねん がつ にち か  
令和5年8月29日(火)  
あおやぎ しょうがっこう ほけん しつ  
青柳小学校保健室  
だい 18 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!



あさ 朝、バタバタ  
しないよう  
ぜんじつ 前日に準備しておく



よる はや ね 夜は早く寝る



あさ 朝 10分  
はや お 早く起きてみる



ちょうしょくご 朝食後は出なくても  
べんざ すわ 便座に座ってみる



しっかり  
じゅんびうんどう 準備運動をしよう



こまめに  
すいぶんほきゆう 水分補給をしよう



サイズの合った  
くつ 靴をはこう



てあし つめ  
手足の爪を  
き 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。



だぼく 打撲・ねんざ

ひ あんせい 冷やして安静にする



すり傷

きずぐち すな どろ みず あら 傷口の砂や泥を水で洗う



きず 切り傷

きずぐち みず あら 傷口を水で洗い、  
せいけつ 清潔なガーゼなどで押さえる



やけど

いた 痛みがなくなるまで、流水で冷やす

### 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 \_\_\_\_\_ まで、ご連絡ください。

### おらせ

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。  
8/30 (水) なかよし  
1-1・2-1・3-1  
8/31 (木) 4-1・5-1・6-1

★SC 先生の訪問日  
9月13日(水)  
9時20分~12時05分  
★SSW 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。