



令和4年9月1日
 益城中央小学校
 保健室 永谷

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。夏休みはいかがでしたか？楽しく過ごせましたか？久しぶりにみなさんの元気な顔を見ることができて嬉しく思います。

9月は夏の疲れが出やすい時期です。まだ暑い日が続きますので、生活リズムをきちんと整えて、体調管理ができるようにしましょう。



リズムチェック



毎日の生活を思い出して、
 (はい・いいえ) に○をつけましょう。

<p>朝早く 起きています</p> <p>(はい・いいえ)</p>	<p>朝ごはんを 食べています</p> <p>(はい・いいえ)</p>	<p>食べたあとに 歯みがきを しています</p> <p>(はい・いいえ)</p>
<p>十分に運動を しています</p> <p>(はい・いいえ)</p>	<p>ゲームやテレビの 時間を決めています</p> <p>(はい・いいえ)</p>	<p>9~10時までには 寝ています</p> <p>(はい・いいえ)</p>

「はい」が6つ
 正しいリズムで
 過ごせていますね

「はい」が4~5つ
 あと少しがんばれば
 リズムをもとせます

「はい」が3つ以下
 生活をがんばって
 見直しましょう



9月9日は「救急の日」です。救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。自分がけがをしたときの応急手当をしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。



ころんとすりむいた

No 手で砂をばらう

Good 傷口の砂やドロを水でしっかり洗い流す

目にゴミが入った

No こする

Good まばたきをして涙で流す
とれないときは水で流す

鼻血が出た

No 上を向く

Good 小鼻をつまんで下を向く

*******おうちの方へ*******
 夏休み前に、病院受診が必要な人に治療のお知らせをしました。夏休み中に検査や治療に行
 って、病院から「受診結果」を預かっている方は、担任までご提出をお願いします。
