



R7.9.12

No.6

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんでくださいね

かさのケガに注意！



かさは
まっすぐ縦に持とう



受診結果のご提出ありがとうございます ございます



夏休み期間中の受診、ありがとうございました。受診中の場合は、行き違いご了承ください。なお、歯科健診当日欠席の場合は、そよう病院受診後、10月10日（金）までに結果のご提出をよろしくお願ひします。

きゅうきゅうしょ ち 救急処置は「しっがり」が大事！



きすぐち 傷口のよごれを
しっかり洗い流す

す 擦り傷



した む こばな
下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりとつまむ

は な ち
鼻血

↑砂などは、流れる水でしっかりと落とそう！

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク



ぐっすり睡眠チャレンジ！での、ご家庭でのサポートありがとうございました。基本的生活習慣は、健やかな成長につながります。まだまだ暑い日が続きます。体調を整えて、9月後半から始まる運動会の練習に備えられるようにご協力をお願いします。

蘇陽小学校 ぐっすり睡眠チャレンジ！

できたら〇 できなかったら△

名前 年 月 日

目標 メディア時間 時間以内

3・4年生は昼寝を 5・6年生は10時までに寝よう

日	メディア時間	時間以内	3・4年生は昼寝を	5・6年生は10時までに寝よう
1	0	0	0	0
2	0	0	0	0
3	0	0	0	0
4	0	0	0	0
5	0	0	0	0
6	0	0	0	0
7	0	0	0	0
8	0	0	0	0
9	0	0	0	0
10	0	0	0	0
11	0	0	0	0
12	0	0	0	0

感想 (かんそう)

ご協力ありがとうございました

スキンケアで自分を大切に

まだまだ紫外線が強い9月。体の中も疲れますが、肌も疲れています。お風呂上がりは、スキンケアグッズを使って、肌にうるおいを補給しましょう。そのときにおすすめなのが、自分の体とゆっくり向き合うことです。保湿液やボディクリームなどをいかにげんにパパッと塗るのではなく、自分の体をいつくしむように、「いつもお疲れさま」という気持ちをこめて、やさしくゆっくりケアしませんか。体と心は、私たちが思っている以上に深くつながっています。体が喜ぶことは、心も喜びます。心身ともにリラックスすると、次の日も元気に活動できるでしょう。



