



ほけんだより

ブルーベリー

9月12日号

かさのケガに注意！



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



受診結果のご提出ありがとうございます



夏休み期間中の受診、ありがとうございます。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いします。

くまもと 早ね・早起き 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。

救急処置は「しっかり」が大事！



きずうち
傷口のよごれを
あらながす
しっかり洗い流す

すきず
擦り傷



おやゆひ
親指とひとさし指でしっかりとまむ
はなぢ
鼻血

↑砂などは、流れる水でしっかり落とそう！

くまもと ぐっすりすいみんチャレンジ！				
1. 2年生				
できたいのできなかったら△ できました。				
この期間でできました。				
1. 朝起きたとき	2 (△)	3 (△)	4 (△)	5 (△)
2. お風呂上がり	△	△	△	△
3. おでかけ	△	△	△	△
4. おやゆひ	△	△	△	△
5. おこし	△	△	△	△
6. かんこう	△	△	△	△
この期間でできませんでした。				
1. 朝起きたとき	△	△	△	△
2. お風呂上がり	△	△	△	△
3. おでかけ	△	△	△	△
4. おやゆひ	△	△	△	△
5. おこし	△	△	△	△
6. かんこう	△	△	△	△

くまもと ぐっすりすいみんチャレンジ！				
2. 3年生				
できたいのできなかったら△ できました。				
この期間でできました。				
1. 朝起きたとき	△	△	△	△
2. お風呂上がり	△	△	△	△
3. おでかけ	△	△	△	△
4. おやゆひ	△	△	△	△
5. おこし	△	△	△	△
6. かんこう	△	△	△	△
この期間でできませんでした。				
1. 朝起きたとき	△	△	△	△
2. お風呂上がり	△	△	△	△
3. おでかけ	△	△	△	△
4. おやゆひ	△	△	△	△
5. おこし	△	△	△	△
6. かんこう	△	△	△	△

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いかげんにぱぱっと塗るのではなく、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。



