

**9**がっ

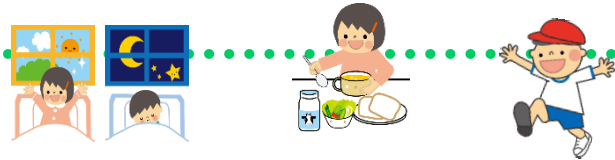
すくすく

H30.8.29  
羽生南小  
保健室

**保健目標**

- \*好き嫌いをなくし、よくかんで食べよう
- \*鏡を見て、しっかりみがこう

夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。生活リズムを早く学校生活のリズムにもどしましょう。2学期は多くの行事がありますので、朝ごはんを必ず食べて登校しましょう。「地域とふれあい、人につくす」学校教育目標のもと、体調を整えて元気に過ごしましょう。



## 生活リズムをもどす方法って？

楽しい夏休みもあっという間に終わってしまいました。生活が不規則になってしまい「だるい」「眠い」というお子さんはいませんか？夏休みにくずれてしまった生活リズムを一日も早くとりもどせるよう、普段の生活で次のことに気をつけ、規則正しい生活を送らせるようにお願いします。ご家庭のご協力をお願いします。

- 早寝早起きで気分すっきり…十分な睡眠時間をとることが大事です。
- 朝ごはんはかかさずに…1日を元気に過ごすための源です。
- からだを動かしましょう…運動をすることで体力アップにもつながります。

気持ちを切り替え、学校生活のリズムに早く慣れ、2学期もがんばりましょう。

### 発育測定

8月30日(木)	5・6年生
31日(金)	1・2年生・わかば
9月3日(月)	3・4年生



### 9月の保健行事

#### 臨時歯科健診

5日(水)	2・3・5年生
6日(木)	1・4・6年生・わかば



## 9月9日は救急の日



「スポーツの秋」の季節がやってきます。準備運動をしっかりと行い、ケガをしないように注意をするのは当然ですが…もしケガをしてしまったらどうしたらよいのでしょうか？

### すり傷



水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

### だぼくねんざ つきゆび



### RICE療法

**Rest** 動かさず安静に！

**Ice** 氷のうなどで冷やす！

**Compression** 包帯を巻くなどして圧迫する！

**Elevation** ケガしたところを心臓よりも高くする！

## こんなときお知らせください!!!

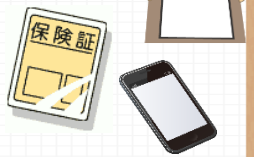
### お子さんの体調について

- ★夏休み中、大きなケガや病気
- ★新たなアレルギー症状がでた
- その他、調子の悪いところや気になることがありましたら、お知らせください。



### 変更点について

- ★緊急連絡先
  - ★かかりつけの病院
  - ★保険証
- 緊急時に必要な情報です。変更がありましたら、必ずお知らせください。



## むし歯は早く治そう!!

夏休み中にむし歯の治療は済みましたか？むし歯は早く治さないと、どんどん悪くなってしまいます。治療が済みましたら、「受診結果」を保健室に提出してください。

2学期初めには、むし歯があるかどうかを調べる臨時歯科健診があります。むし歯等の疾病があった人は、できるだけ早く予約を取り、治療をはじめましょう。

