



2学期が始まって1週間が経ちました。友達と久しぶりに会えてうれしいと感じる子もいれば、毎朝早く起きるのがしんどいと感じる子もいるのではないのでしょうか。夏休みの生活から学校での生活に切り替えて2学期も元気に過ごしましょう。

2学期は学校でも地域でも色々な行事がありますね。適度に休けいを挟みながら楽しみましょ

夏休み  
振り返り

# けんこうBINGO

できたことに○をつけて、1列そろったらBINGO！ いくつBINGOできるかな？

早起きできた	治療を済ませた (健康だった)	ごはんは 決まった時間 に食べた	具合が悪い 時は無理せず 休んだ	ゲームの 時間を守った
毎日お風呂 に入った	こまめに 水分補給した	食後の 歯みがきを した	お手伝いをした	冷たいものば かりじゃなく 温かいものも 食べた
交通ルール を守った	手洗いを 忘れなかった	FREE	外では ぼうしを かぶった	暗くならない うちに帰った
なにか新しい 発見があった	計画的に 宿題をした	楽しく 過ごせた	よく運動した	ジュース をあまり 飲まなかった
朝ごはんを 食べた	のびた つめは切った	よく噛んで 食べた	決まった 時間に寝た	危ない場所 には行かな かった

9月の保健目標

けがや病気を予防しよう

## 9月の身体測定

そくていび  
測定日

9月 4日 (月)	6年生
9月 5日 (火)	1年生
9月 7日 (木)	2年生
9月11日 (月)	3年生
9月14日 (木)	4年生
9月15日 (金)	5年生

必ず体操服を持ってきてね！



すでに終わった学年には健康手帳を配っています。印鑑を押してまた持ってきてください。



くがつこのか きゅうきゅう ひ  
9月9日は救急の日

あほえであこう こんなときどうする？

<p>ボールがあたった</p> <p><b>+</b> ビニール袋に氷を入れて冷やす</p>	<p>目にゴミが入った</p> <p><b>+</b> 洗面器に水を入れてまばたきをする</p>
<p>ひざをすりむいた</p> <p><b>+</b> 傷口の汚れを洗い流す</p>	<p>鼻血が出た</p> <p><b>+</b> 小鼻をつまんで下を向く</p>
<p>足首をひねった</p> <p><b>+</b> 安静にして冷やす</p>	<p>ゆびを切った</p> <p><b>+</b> 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる</p>

保護者の方へ

長い夏休みでしたがお子様の様子はいかがでしたか？ 2学期に向けて心配なことがありましたらご相談ください。2学期が始まって1週間が経ちました。学校では色々な感染症が流行しています。お子様に発熱症状が見られる場合は無理をせず早めの病院受診をお願いいたします。感染症に感染した場合は、感染した児童のみ出席停止になります。きょうだい元気な場合は登校できます。また、厚生労働省では、新型コロナウイルス感染症に感染した場合発症後7～10日間は感染症ウイルスを排出していると言われていいます。マスクの着用にご協力をお願いいたします。

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

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て ください。

チャイルドライン  
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

