



# ほけんだより


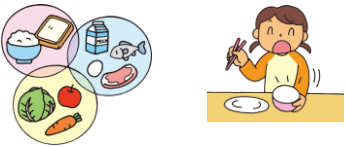
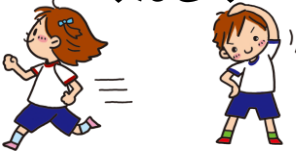

春日部市立幸松小学校

平成28年9月13日(火)

NO. 5

二学期が始まりました。元気にスタートできましたか？夏休みの疲れが残っている人はいませんか？眠そうな人、だるそうな人、きつそうな人…。早く学校の「生活リズム」をとりもどして、運動会に向けて元気にがんばりましょう

## 元気に 過ごす ために

<p><b>はやね・はやおき</b></p>  <p>朝、よゆうをもって早起きしてみよう。</p>	<p><b>あさごはん</b></p>  <p>よくかんで食べよう。かならず食べてきてね。</p>
<p><b>うんどう</b></p>  <p>からだを動かすと、元気がわいてくるよ。</p>	<p><b>お風呂</b></p>  <p>シャワーだけでなく、温かめのお風呂にゆっくり入ろう。疲れもとれるよ。</p>

## 快適に学習ができています。

毎日毎日、暑い日が続いていますが、エアコンが入り、冷房が効いて涼しい中で、学習することができます。暑い中、運動会の練習をしても、教室に帰れば涼しく過ごすことができます。しかし、人によっては、寒いと感じている人もいます。おなか冷えて腹痛を訴え保健室に来室する人もいます。下着を着ているか着ていないかでも大分違います。下着を着る習慣をつけましょう。冷房対策を考えてください。



### お願い

夏休み中に、緊急連絡先（勤務先・携帯電話の番号等）が変更になったときは、担任までお知らせください。

### お願い




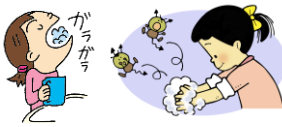
治療が終わった人は、受診報告書を提出してください。まだ治療が終わっていない人は、早めに治しましょう。

運動会の練習が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。すいみん



不足や朝ごはん抜きで運動会の練習に参加すると、体調が悪くなったり、ケガをしたりしてしまいます。すいみんを充分とり、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。また、運動する前にきちんと準備運動をしてケガをしないようにしましょう。水分補給をまめにするように心がけましょう。

## 楽しい運動会にするために、次のことを守りましょう！

 <p>①手足のつめを短く切っておく。</p>	 <p>②あせふきのハンカチやタオルを忘れずに。ティッシュも忘れずに。</p>	 <p>③汗をかいたら、すぐふく。</p>	 <p>④運動のあとは、手を洗い、うがいもする。</p>
--	--	--	---

前日は、早めに寝て、当日は早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、元気に運動できるようにしましょう。

### おうちの方へ

くつが合っているかどうか、調べてください。

くつが小さかったり、大きくてぶかぶかだったりすると、思うように運動ができないばかりか、足指の変形の原因になったり、けがの原因になりますので、お子さんの足に合ったくつかどうか調べてください。かかとの部分がしっかりしているか？指が動かせる適度な余裕があるか？など・・・



自分でできる手当では自分でしよう

一番多いけがは、「すりきず」です。

まずは自分で「きず」を水道水できれいにあらしましょう。あらったら、すぐにティッシュで押さえます。すぐにあらうとバイキンも入りやすく、血もすぐに止まります。血でよごれたティッシュなどは、きれいなティッシュでつつんでからすてるようにしましょう。

○すりきず：水洗い



○ねんざ・つき指：冷やす



○きりきず：止血



○鼻血：鼻をつまんで止血

