

げんき  
**元気いっぱい** 9月1日(金)発行 No. 5



ながかった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休み中は、けがや病気をすることなく、元気に過ごせたでしょうか。まだまだ夏休み気分が抜けないという人もいるかもしれません。少しずつ学校中心の生活に慣れていきましょう。

暑い日が続きますが、これから運動会の練習が始まります。練習中に体調を崩すことのないよう、規則正しい生活を心掛け、力いっぱい練習に取り組めるとよいですね。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても、しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

9月4日(月)～15日(金)の間、保健委員会が生活リズムビンゴキャンペーンを行います。保健委員が作成したビンゴカードに9つの生活のめあてが書かれています。クラスの8割がめあてを守れたらカードに○がつきます。クラスで協力して、たくさんビンゴを目指しましょう。夏休み中に崩れてしまった生活リズムを整える機会にしてもらえたらと思います。

ケガをしたら…  
**まずは自分でできること**

まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらい



傷口についた砂やどろ、よごれをあらう

おさえる



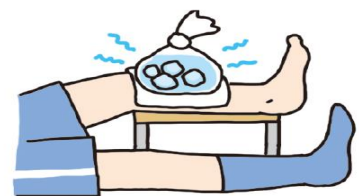
きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

1学期は、人とぶつかった、滑って転んだなどのけがが自立しました。まわりをよく見て行動する、廊下はゆっくり歩くなど、けがをしないために安全な行動を心がけましょう。また、けがで来室したときには、いつ・どこで・どんなけがをしたのか、自分で様子を説明してくださいね。