



身体測定があります

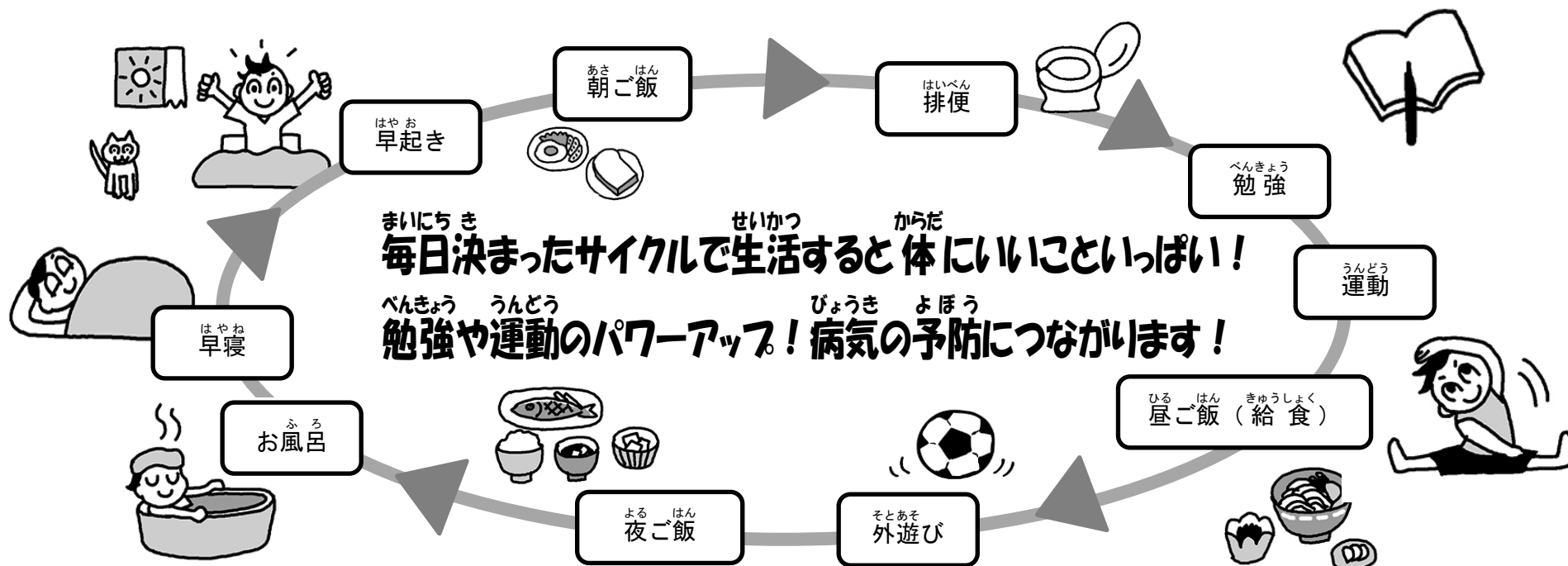
9月3日(火) 6年	9月6日(金) 3年
9月4日(水) 5年	9月9日(月) 2年
9月5日(木) 4年	9月10日(火) 1年・仲よし

※体育着に着替えます。忘れないようにしましょう!

2学期がスタート!

生活リズムを学校モードに切り替えよう!

夏休みはいかがでしたか? 暑さが厳しく、体調管理が難しかったと思います。残暑が厳しい日が続きますが、規則正しい生活を送り、免疫力を高め、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



こんなとき

けがをしやすくなります



すいみん きょうようぶ ぞく
睡眠・休養不足



イライラしている



な 慣れない さぎょう こうどう
慣れない作業や行動



いと 急いでいる



あなたの つめ、のびて いませんか？

われる



はがれる



ひっかく



いがい おお 意外に多い、つめのけが。つめには ゆびさき まも ちから い とき ささ 意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れる時に支えるなど大切な役目がありますが、伸びすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、て ひら ほう から ゆび み て、出していないくらいがちょうどよいといわれています。1週間に1回くらいは、チェックをしましょう。足のつめも忘れずに。

けがをしたら

まずは自分で、できること！



まだまだ暑さが続いています。疲れがたまっていると、思わぬけがをすることも。そんな時、まず自分で出来ること、しておいて欲しいことがあります。

【洗う】

きすくち 傷口についた砂やドロ、
よご 汚れを洗い流す



【押さえる】

きすくち 傷口をきれいなタオル
やハンカチで押さえる

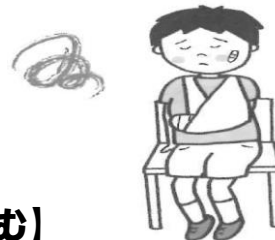
【あげる】

きすくち しんぞう 傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなる)



【冷やす】

こおり ほれいざい 氷や保冷剤などで冷やす



【休む】

なるべく動かさず、静かに
じっとしている

