



かけつちか
1ヶ月近くあ
いの楽しい時間
1年間げんきに楽しくすごそう

さて、2学期が始まりました。生活リズムは整っていますか？「早寝・早起・あさごはん」で、正しい生活リズムを取り戻しましょう。もうすぐ日光移動教室ですね。体調を整えて、元気に楽しんで来ててください！

* 今月の保健行事予定 *

身体計測 体育着を忘れずに！

9/2 (金) 1・3・5年・たんぽぽ

9/5 (月) 2・4・6年

日光移動教室事前健康相談

9/8 (木) 13:00~ 6年、たんぽぽ (参加)

色覚検査

9/20 (火) ~22 (木) に、4年生希望者のみ色覚検査を実施します。4年生には希望調査を配布します。

保護者の方々へ 改めてのお願いです

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、学校では、引き続き感染拡大防止に努めてまいります。各ご家庭におかれましては、今までも多大なるご協力をいただいているところですが、改めて、次の点につきましてご協力をお願いします。

1. 毎朝の検温と健康観察を確実にお願いします。 健康観察カードに記入の上、忘れずに持たせてください。

2. 体調が悪い場合(発熱、だるさ、のどの痛み、咳、鼻水、その他いつもと違う様子の時)は、無理をせず、登校をお控えいただき、受診してください。

なお、ご家族に体調不良がみられる場合も、登校をお控えください。

3. 登校後に、上記のような症状がみられた場合は、速やかにお迎えをお願いします。

4. 本人、もしくはご家族がPCR検査を受けられた場合(受ける予定がある場合も含みます)には、必ず学校にご連絡ください。【学校携帯：080-7163-6396】

※ 放課後・休日についても、密な場所への外出を避ける等 お子さんと一緒に再確認し

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

不安なこと、心配なことがあったら、周りの大人に相談を！

新学期が始まります。勉強のこと、友達のこと、家族のこと、そして自分自身のこと…。
なかなか周りに相談できず、悩んでいることはありませんか？

あなたは決して一人ではありません。学校には、悩んでいるあなたの助けになりたいと

思っている大人がたくさんいます。ちょっとしたことでも構いません。保健室でも、いつでも話を聴きます。気軽に訪ねてみてくださいね。

うわばき・外靴のサイズ確認をお願いします！

2学期が始まりましたが、お子さんの靴のサイズは合っていますか？

子どもの足は半年で約0.5cmのペースで大きくなると言われています。今一度、サイズが合っているか、確認をお願いします。新しく買われる際には、下のポイントをご参考くだ

くつのサイズは



〈くつを選ぶときのポイント〉

- つま先に、足の指を自由に動かせるようなゆとりがある
- かかとが固く、しっかりしている
- 足に合わせて、ヒモでしめるなどの調節ができる
- 足の指が曲がる位置でくつ底も曲がる

よび かなら ようい
マスクの予備を必ずご用意ください

わす 忘れてしまったり、よご 汚れてしまったときのために、よび 予備のマスクを2~3枚、いつもランドセルに入れておいてください。そのさい 際は、うちがわ かなら きめい ねが 内側に必ず記名をお願いします。

きゅうきゅう ひ
9月9日は、救急の日！



うんどうちゆう だぼく 運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
 てまかく おうきゆうしよち 的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



P プロテクト
 Protect
 (保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R レスト (安静)
 Rest
 楽な姿勢を保つ

I アイス
 Ice
 (冷却)
 氷で患部を冷やす



C コンプレッション
 Compression
 (圧迫) 患部を圧迫する



E エレベーション (挙上)
 Elevation
 患部を心臓より高い位置に保つ

S サポート (固定)
 Support (固定)
 もしくは Stabilization (安定)
 患部を固定して安定させる

