



# すこやかに

NO.7 9月号 R5. 9. 1



長い夏休みが終わり、新学期がスタートしました。学校の生活リズムに慣れるまでは、疲れがたまりやすいです。そして、まだまだ、暑い日が続くと思われるので、次の日に疲れが残らないように十分に休養を取り、熱中症にも気を付けて生活させましょう。



## 規則正しい生活を心がけよう



来週以降、プール学習や体育祭の練習が始まります。学校生活のリズムに慣れるまでは疲れもたまりやすいです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活ができるように、声かけ・支援をよろしくお願いします。

～前期課程の保護者のみなさま～

本日、右記のような冊子を配りました。規則正しい生活に早く戻るよう、お子さんと読んでいただき、参考にしてください。



### せい かつ 生活リズム♪

## あ い う え お

- あ <sup>あさひ</sup> <sup>あ</sup> <sup>あさ</sup>  
朝日を浴びて、朝ごはん  
エネルギーチャージ!
- い <sup>えが</sup>  
いい笑顔で「おはよう」!  
<sup>じぶん</sup> <sup>あいて</sup> <sup>きもち</sup>  
自分も相手も気持ちいいね
- う <sup>うんどう</sup>  
運動しているときも、  
のんびりしているときも、  
<sup>みず</sup> <sup>の</sup>  
こまめに水を飲もう
- え <sup>えいよう</sup>  
栄養まんてん  
<sup>ばん</sup> <sup>あと</sup>  
晩ごはんの後は、  
<sup>は</sup>  
しっかり歯みがき♪
- お <sup>おやすみなさい</sup>  
「おやすみなさい」で  
<sup>ふとん</sup>  
布団へダイブ!  
<sup>きょう</sup> <sup>にち</sup>  
今日もいい1日だったね

## 9月の保健行事

9月4日～14日の朝の会、業間休みに、9月の身体測定を実施します。下記の日程で行いますので、体操服の持参・脱ぎ着しやすい服装で登校するようにお願いいたします。

日にち	対象
4日(月)	朝：4-1 業間：4-2
5日(火)	朝：7-2 業間：6-1
7日(木)	朝：7-1 業間：6-2
8日(金)	朝：8-1 業間：5-1
11日(月)	朝：8-2 業間：2-1
12日(火)	朝：9-1 業間：3-1
13日(水)	朝：9-2 業間：1-1
14日(木)	業間：1-2

※都合により日程を変更することもありますのでご了承ください。



今月末には体育祭があります。けがもなく元気に参加できるように、ぜひ、ご家庭でも、けがの防止や手当について、お話をしてください。



# けが

をしやすいのはいくらもありませんか!?

**あわ 慌**てているとき

しゅうい じょうきよう お つ  
周囲の状況を落ち着いて  
み よ ゆう  
見られるように、余裕を  
も こうどう  
持って行動しよう。

**ゆ だん**油断しているとき

あぶ  
「危ないかもしれない」  
かんが いじよう  
と考えて、いつも以上に  
あんぜんかくにん  
安全確認をしよう。

**つか**疲れているとき

ぜんじつ つか のこ  
前日の疲れが残っている  
ちゆういりよく お  
と注意力が落ちてしまう  
よ。睡眠はしっかりと。

もしも、けがをしたときに備えて・・・応急手当を知っておこう!!

できるようにならう  
おう きゅう て あて  
**応急手当**

**だ ぼく** 打撲・ねんざ

ひ あんせい  
冷やして安静にする

**きず** すり傷

きずぐち すな だろ みず あら  
傷口の砂や泥を水で洗う

**きず** 切り傷

きずぐち みず あら  
傷口を水で洗い、  
せいけつ  
清潔なガーゼなどで押さえる

**やけど**

いた  
痛みがなくなるまで、流水で冷やす

**スクールカウンセラー・発達相談 9月の実施日**

<u>スクールカウンセラー</u> 来校日	<u>臨床心理士</u> 来校日
9月8日(金)・19日(火)	9月7日(木)・20日(水)

\*希望者はお連絡ください。