

ほげんだより 8月

R6.8月号
金城中保健室

2学期スタート!

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムが抜け出せず、「しんどいなあ」と思っている人もいるかもしれません。そんな時こそ、がんばって早寝早起きをして、朝ごはんの時間をとってみましょう。朝ごはんは毎日の元気の源です。しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。

また、現在島根県内でコロナウイルス感染症が流行しています。昨年、同じ時期に金城中学校も流行しました。1学期に学校保健委員会で学んだことを生かして、みんなで体育大会に参加しよう!

新学期の
始まりです
元気に過ごすヒミツは朝にある!

おはよう チャレンジ

	①カーテンを開けて 太陽の光を浴びよう 脳が目覚めます
	②飲みがきをしよう 起きてすぐと 朝ごはんのあとの2回 できたらベスト
	③朝ごはんを 食べよう 一日のエネルギーを チャージ
	④朝うんちを 習慣づけよう 朝ごはんを食べると 腸の活動が高まります

チャレンジするには朝に時間が必要です。
余裕をもって早起きしましょう。

暑さに負けない体を作る

毎日 朝ごはん	運動で 汗をかく	冷やしすぎ に注意	しっかり 睡眠

これから、体育大会の練習が始まります。暑い中での練習が予想されます。暑さに負けない体づくりを目指しましょう。水分補給も忘れずに行いましょう!そのために、水筒やタオルを忘れずに持てきましょうね!(^_^)!

おしらせ

*SC 富士盛先生来校予定

9月6日 (AM) 26日 (PM)
10月10日 (PM) | 18日 (AM)
11月1日 (PM)

面談希望の方は、担任または多々納までお知らせください。

9月9日は救急の日

体育大会前に、けがの対応を知って、自分自身で対応できるようになろう!!!
また、けがをしないようにしっかりと準備運動や柔軟体操をしてから活動しましょう。

自分でできる! 応急手当 3つのポイント



① 洗う +すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す +目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う	② 冷やす +やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす +つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える	③ 押さえる +切り傷 ハンカチなどを当てて止血する +鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める
--	---	---

保護者のみなさまへ



★暑い夏休みが終わり、2学期はイベントが多い学期になります。まずは、体育大会です。感染症にも気をつけながらの実施となります。年々増してくる暑さの影響で、熱中症の危険も予想されます。水筒・タオルを必ず持たせるようにしてください。よろしくお願いします。

★2学期の始まりは体調を崩しやすい時期です。また、体育大会練習で疲労がたまっています。朝ごはんなどしっかり食べるよう、また夜は早めに寝るよう声掛けなどお願いします。

こんな時はお知らせください

- ★夏休み中にけが・病気をした
- ★緊急連絡先が変わった
- ★新たにアレルギー症状がでた
- ★休言周等でお知らせすることがある