

さあ！2学期の始まいです

猛暑日(もうしょび)の続いた夏休みでした。心にも体にもエネルギーを蓄えることのできた夏休みでしたか？気持ちを切り替えて学校生活を頑張りましょう！

さて、まだ休み中の生活リズムから抜け出せずになんとかボーっとしていませんか？9月は疲れが溜まっ(たまっ)ているところに暑さも重なり体調を崩してしまう人が増える時期です。まずは生活のリズムをとり戻し、規則正しい生活を心がけましょう(*^*)♪

夏休みあけの生活、きちんとできてる？

夏休みあけの生活チェックをしてみよう

- ☐ 朝、スッキリと目が覚めない。
- ☐ 朝はいつも大急ぎ!!
- ☐ 便秘になりやすい。
- ☐ 寝つきが悪い。



夏休みあけの生活リズムチャレンジ

- 明日は10分早く起きる。
- 翌日の準備は寝る前に。
- 朝、必ずトイレタイムを。
- 今夜は30分早く寝る。



こんにちははお知らせください

お子さんの体調について

★夏休み中の大きなケガや病気

★新たにアレルギー症状が出たとき

(分かっている場合は、原因も)

その他、調子の悪いところや

気になることがありましたら、

お知らせください。

変更点

★緊急連絡先

★保険証

★かかりつけの医療機関

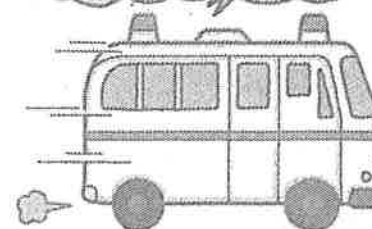
緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、必ずご連絡ください。



知っていますか？

9月9日は

救急の日



救急の日「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、救急医療(いりょう)や救急業務のことを国民のみんなが知ろうとすることを目的として昭和57年に厚生労働省に定められました。救急処置の中のうちの一つに【ライス(RICE)処置】というのがあります。

突き指、捻挫(ねんざ)、打撲(だぶく)などをした時、痛みを和らげたり治りを早くしたりする為の処置です。もし、自分自身や身の周りでケガをした人がいたらライス処置を教えてください。

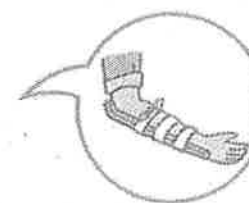
覚えよう！ライス(RICE)処置！！

Rest Ice Compression Elevation

Rest

患部の安静・固定

添え木、ダンボール、テーピングなどで固定する



Ice

患部の冷却

氷、水道水、冷却スプレー、冷湿布などで冷やす。冷やしすぎに注意 (15~20分くらいが目安)



Compression

患部の圧迫

包帯などで適度に圧迫すると腫れを予防できる。きつく巻きすぎないように注意



Elevation

患部の挙上

患部を自分の心臓よりも高い位置にしておく



最後に・・・佐々木先生は赤ちゃんを産むための準備期間に入りましたので2学期からは、保健室には、私、浦田がいます。皆さんよろしくお願いします(^_^)/

