

# げんきだより 9月号



44日間の夏休みも終わり、子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。まだまだ日中は暑い日が続いていますが、夏休みモードから規則正しい生活に戻して、毎日を健康に過ごしましょう！！

## 生活のリズムを整えよう！

学校生活がスタートしました。夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？  
夏休み明け、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう！！

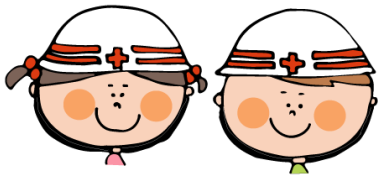
夏休み明け  
生活の切り替え、うまくできてる？

<p>朝、スッキリ目が覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p>
<p>食事が楽しく、食べられる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつを食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。</p>
<p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p>
<p>学校へ行って友だちに会うのが楽しい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。</p>
<p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p>

## 生活のリズムが乱れると...

<p>なかなか起きられない。</p>	<p>朝食が食べられない。</p>	<p>午前中はホーツとしている。</p>	<p>けんたい感や頭痛、腰痛がある。</p>
--------------------	-------------------	----------------------	------------------------

# 救急の日



9月9日は、救急の日です。救急とは、急病人やすり傷、捻挫などの怪我へ応急手当をすることです。自分が怪我をしたとき、また自分だけではなく、友達が怪我をしたときの応急手当ををしっかりおぼえて、実行できるようにしましょう。

## ★じぶんでできる・・・応急手当とRICE処置★

### 応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で  
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は  
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は  
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも  
すぐに保健室へ

### だぼくやねんざの救急処置 RICE

レスト  
Rest



痛いところを動かさな  
いように安静にする。

アイシング  
Icing



痛いところを冷やす。

コンプレッション  
Compression



痛いところをテーピング  
などで軽く圧迫する。

エレベーション  
Elevation



ケガしたところを  
心臓よりも高く保つ。

## 保護者の方へ

### 生活リズムについて

前期後半がスタートしました。まだ夏休み気分が抜けていない子も多いようです。少しの気の緩みが事故につながる場合があります。生活リズムを整えることで病気やケガが少なくなるのではないかと思います。お子さんの生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん」が整うように、ご協力お願いします。

### 受診の結果報告について

夏休み前に「受診のお願い」を配布させていただいた方で、夏休み中に歯科や眼科等を受診された方は、受診報告書を学校へご提出ください。