ほけんだより 8.9月

令和３年８月２５日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年も色々と制限のある夏休みでしたがリフレッシュできましたか。2学期の初めは夏休みとは異なる生活リズムに加えて、暑さ、運動会の練習、その他の学校行事などもあり、疲れがたまりやすくなります。「秋バテ」にならないよう、心身を休める時間、睡眠をしっかりとることを意識して元気に毎日を過ごしましょう。

しっかり睡眠をとろう　準備運動をしよう

こまめに水分補給をしよう　サイズの合った靴をはこう　爪を切っておこう

救急処置ミニクイズ

A ころんですりむいたときは…？
①水道の水できずを洗い流す
②きずにすぐばんそうこうをはる

B つきゆびをしたときは…？
①あたためて引っぱる
②冷やして動かさないようにする

C 頭に「こぶ」ができたときは…？
①冷たいタオルをあてる
②あたたかいタオルをあてる

（こたえ：A…①、B…②、C…①）

自分にできる感染症対策　しっかり続けることが大事

人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない

人との距離をとる
（人混みは避ける）

石けんで手洗い
（定期的にこまめに）

栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

ケガを防ぐためにできること