



平成26年9月2日
 笹岡小学校 保健室
 NO. 5

なが なつやす お
 長かった夏休みも終わりました。楽しい思い出は、たくさんできましたか？

がっき ぎょうじ おお せいかつ ちょうし き
 2学期は、行事が多いです。生活のリズムをととのえて、からだの調子をくずさないように気を
 つけましょう。

おなかすっきり！

トイレをすませて、でかけよう

おはおう！

6時30分前までには、起きよう

生活リズムをととのえよう！

おやすみなさい！

10時までには、ねよう

いただきます！

あさごはんをたべよう

お家の方へ

持久走チャレンジタイムが始まります。お子さんの足の大きさと靴のサイズは合っているでしょうか。靴が小さかったり、大き過ぎたりしていると走りにくいですし、けがや足の故障の原因になったりします。靴のサイズのチェックをお願いします。



9月のめあて

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう。

まだまだ暑い日が続きます。
 しばらくの間、せいけつな水筒と
 汗ふきタオルを持ってきましょう。



じきゅうそう
 持久走チャレンジタイムが、8日（月）から始まります。汗ふきタ
 オールはもちろん、着替えの下着なども持って来ているとよいと思いま
 す。走る前と後の準備・整理体操も、忘れずにしましょう

9月9日は 救急の日

ほけんしつ いく まえ
 保健室に行く前にでき
 ることをやってみよ
 う！

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

<p>● すりきず</p> <p>きずぐちの汚れをすいどうみずであらななが流す</p>	<p>● きりきず</p> <p>ちで血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる</p>	<p>● 鼻血</p> <p>うつむいて小鼻をギュッとつまむ</p>	<p>● やけど</p> <p>すぐにすいどうみずでよく冷やす</p>
---	--	------------------------------------	-------------------------------------