

なが なつやす お 2 がつき はじ ながやす せいかつ がっこうせいかつ り ず む き
 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みの生活から学校生活へリズムを切り
 か げんき てんこう か なつ つか で じ き がつき
 替えて、元気にがんばりましょう。天候も変わりやすく夏の疲れが出やすい時期です。2学期に
 しゅうがくりょこう がくしゅうはっぴようかい ぎょうじ げん き からだ とうじつ むか はや
 は修学旅行や学習発表会などの行事があります。元気な体で当日を迎えられるように、早ね・
 はや あさ いしき こうどう せいかつ ととの
 早おき・朝ごはんを意識して行動し、生活リズムを整えておきましょう。

新学期の
始まりです

おはようチャレンジ！元気に過ごすひみつは朝にある！

チャレンジを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。

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歯みがきをしよう



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

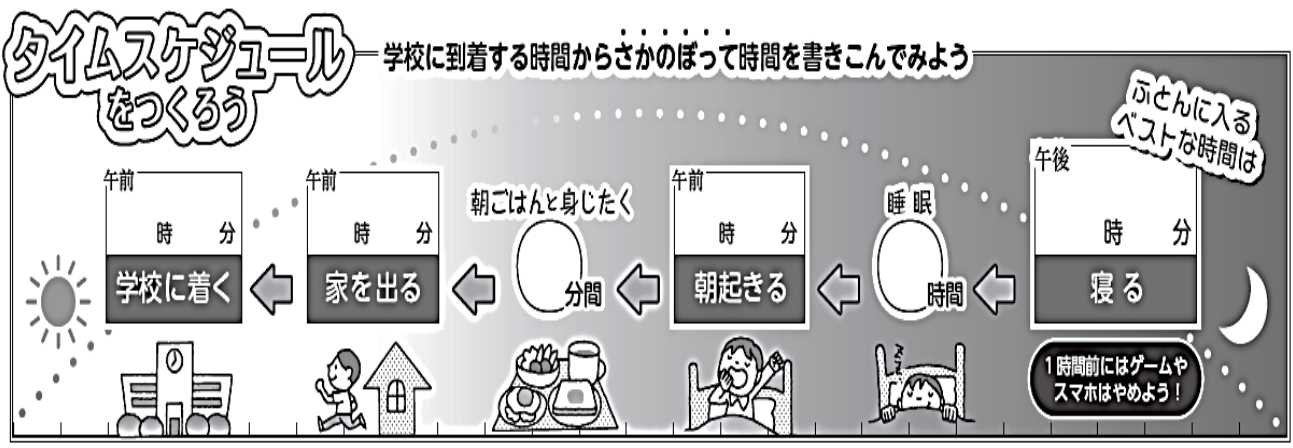


一日のエネルギーをチャージ

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



じぶん おうきゅうてあてし

自分でできる応急手当を知ろう



もし、ケガをしたときのために、自分でできる応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

●すり傷



傷口を洗う

●切り傷



清潔なガーゼをあてて押さえる

●目が痛い



水で目を洗う

●やけど



水道水で15分以上冷やす

●つき指



氷・保冷材で冷やす

9月9日は救急の日



9月の予定

8日（月）	身体測定	3・4年生	9日（火）	身体測定	1・2年生
10日（水）	身体測定	5・6年生	◎髪のははりは耳より下で結びましょう。		

そのケガ、どうすれば防げた？



授業に遅れそうでしたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう