

2学期が始まって1週間がたちました。生活のリズムはもどりましたか？
 2学期は、修学旅行や自然教室、校外学習などみなさんが楽しみにしている行事がたくさんあります。
 早ね・早起き、朝ごはんで生活のリズムを整えて、元気いっぱいがんばりましょう。



栄養

朝の食事をしっかりとることで、ねむっている間に下がった体温を上げて、活動するときの力になります。また、食べ物をかむことで脳を刺激します。脳に栄養がいきわたることで集中力が高くなります。

脳の活動のエネルギー
 ごはん、パンなどの炭水化物

体温を上げ活動させる
 卵、牛乳、魚、肉、豆などの蛋白質

胃腸にちょうどよい刺激をあたえる
 野菜、果物などの食物繊維

運動

眠りからさめたばかりのときは、眠っている間に下がった体温がそのままなので、からだの動きがにぶくなります。少し運動（ストレッチ、散歩）することで、からだと脳がしっかり目ざめます。

9時間以上は眠るようにしよう

休養

眠ることは、1日つかって疲れた脳とからだを休めるためにもとても大切です。毎日決まった時間にねて、決まった時間におきすることで、よい眠りをとることができ、からだの調子をよくします。

災害に備えておこう

先週は、大雨で臨時休校になりました。自然災害が増えているので、災害グッズを用意していると安心です。

地震や台風、大雨などの災害に備えて、家の人と一緒に防災グッズや避難の仕方を確認しておきましょう。また、天気予報を見る習慣をつけて、天候が不安定なときは外出を控えるようにしましょう。

防災グッズの例



※ヘルメット、筆記用具、現金など。



9月9日は救急の日



救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当でも「救急」の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当をしっかりと覚えて、できるようにしておきましょう。

けがの応急手当を覚えておこう



打撲・ねんざ すぐに活動を中止して、けがをした部分を心臓より高く上げて氷で冷やします。痛みが引くまで安静にしましょう。

やけど 流水で10分以上冷やします。水ぶくれができた場合は潰さず、ガーゼなどで覆って病院へ行きましょう。衣服の上からやけどをした場合は、そのまま流水をかけて冷やします（服を脱いでいる間にやけどが悪化してしまうため）。

すり傷・切り傷 傷口についている汚れを水道水で洗い流し、清潔なガーゼなどで押さえて血を止め、ばんそうこうなどで保護します。

鼻血 下を向いて親指と人差し指で鼻をつまんで血を止めます。

よろしくお願ひします。

2学期から、金田先生の代わりに養護担当となりました中村 奈保と申します。児童が健康で、安全な学校生活を送ることができるようになっていきたいと思います。始業式の日、元気な一校小学校の子どもに会えるのを楽しみにしていました。「おはようございます。」と声かけをしたら、笑顔で元気いっぱいの返事が返ってきました。私自身が楽しんで学校生活を送ることができそうです。これからよろしくお願ひいたします。



☆身体測定があります。

- 服そう たいそうふく
- 女子の髪型 髪の毛を結ぶ人は、頭頂部で結ばないようにしてください。

	実施日		実施日
1ねんせい	11日(水)	4年生	9日(月)
2年生	13日(金)	5年生	12日(木)
3年生	10日(火)	6年生	12日(木)
あおぞら	17日(火)		

※身体測定後、保健指導を予定しています。