



令和6年9月2日
古河第五小学校
No.5

なつやすみモードからがっこうモードにきりかえよう

あつという間に夏休みが終わり今日から2学期がスタートです！

遠足や宿泊学習、修学旅行、アカシヤ祭に持久走大会・・・たくさんの行事が待っています！

ひとつひとつの行事を楽しむことができるように、日頃から生活習慣を整えておきましょう。



元気に過ごすためのポイント！

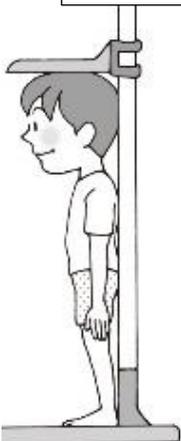
どうして夜になると眠くなり、朝になると目が覚めるのか知っていますか？それはみなさんの体の中にある「時計」がお知らせしてくれているからなのです。生活習慣が乱れると、その時計も狂ってしまいます。規則正しい生活を送り、みなさんの時計が狂わないように気をつけましょう。



どれくらい大きくなったかな？



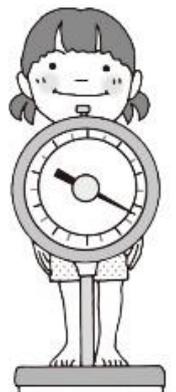
9月3日(火)に身体測定があります。1学期と比べてどれくらい大きくなったかな？楽しみですね。健康手帳を忘れずに持ってきて、なるべく当日中に測定ができるようにしましょう😊



身体測定は **9月3日(火)**

1時間目からスタート！ 健康手帳を忘れずに！

1年生→2年生→3年生→4年生→5年生→6年生



9月9日は救急の日



すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。

打ぼく・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。

鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。

やけど

すぐに流水や氷で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。

頭部打ぼく

こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やはき気が起きた時や、強くぶつけた時は、先生やおうちのひとにすぐ伝えましょう。

歯のけが

水道水でうがいをし、出血があれば、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。歯がぬけた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液や牛乳に入れて病院へ持っていきます。

9月も！
ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけよう！

9月も暑い日が続きます。
ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防して2学期も元気に過ごしましょう☺



よぼうのためのポイント！



保護者の方へ

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み中のお子様の体調はいかがでしたでしょうか。大きなケガや病気、新たにアレルギー症状等が出た場合には学校までお知らせください。その他、調子の悪いところや気になることがありましたらいつでもご相談ください。

夏休み中に歯科治療などの治療を済ませた場合は、健康手帳をお子様に待たせてください。なお、健康診断未受診の方にはお知らせを再度出しますので、受診していただきますようお願いいたします。

2学期も保護者の皆様にご協力いただくことが多くあると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。