

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.8 R7.9.9

おうちの人とよみましょう

なつやす お しゅうかん せいかつ ととの
夏休みが終わって1週間がたちました。生活のリズムは整ってきました

あつ まいにち びょうき き つ
か？暑い毎日ですが、けがや病気に気を付けてすごしていきましょう。

がつ か きゅうきゅう ひ
9月9日は、救急の日です。

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく き
集 中力が下がり
ちゅうい ち
注 意が散るため

な 慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ 急いでいる



しゅう い ちゅうい
周 囲への注意が
ふ じゅうぶん
不十分になるため

じぶん
自分でできる？
て あ
けがの手当て



(きゅう)がつ(きゅう) か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

けがをしたときは、自分でできる手当てがいくつかあります。覚えておきましょう。けがの状態がよくないときは、おうちの人や先生に教えてくださいね。

あら
洗 う

すり傷、目に入ったゴミなど。汚れた傷口やゴミを洗い流す。

お
押さえる

切り傷、鼻血など。血が出ているところを押さえて血をとめる。

ひ
冷 や す

ねんざやだぼく、やけどなど。痛めたところを冷やす。

うらへ

「夏休みげんきカード」、見せていただきました！

「夏休みげんきカード」への御協力、ありがとうございました。
みなさんの反省や感想を、抜粋してお知らせします。

みなさんから・・・

- ・ごはんをのこさずたべて、げんきにすごした。（1年）
- ・もっとはやね、はやおきをしようとおもいました。（2年）
- ・昼のはみがきをがんばります。（3年）
- ・夏休み、楽しかったです。ゲームの時間が長すぎるので、次やるときは時間を決めて気をつけます。（4年）
- ・8月の始めくらいから気が抜けて、早ね・早起きあまりできていなかったの、これから気をつけます。（5年）
- ・早ね・早起きやゲームの時間を守れたから、これからも続ける。（6年）



おうちの方から・・・

- ・初めての夏休み、充実した日々を過ごすことができました。やる時にはやる気スイッチを入れて、宿題もがんばっていたと思います。（1年）
- ・できる限り生活のリズムが崩れないように、規則正しい生活を意識して過ごしました。（2年）
- ・早寝、早起きはがんばっていました。どうしてもゲームの時間が増えてしまうので、室内での過ごし方（別の遊びなど）を考えていけると良いと思いました。（3年）
- ・体調崩すことなく元気に過ごせました。早寝、早起き、歯みがきは、声をかけなくてもできるとよいですね。これからも頑張ります。（4年）
- ・時間を見ながら1日のスケジュールを立てて過ごしました。暑すぎて外で思いっきり体を動かすことはできませんでした。（5年）
- ・ゲームは親が管理をしないとやりすぎてしまうため、途中から制限をかけたところ、自分なりの楽しみを見つけ、工作をしたりしながら過ごしていました。（6年）

「おうちの方のひとこと」から、お子様への愛情がたくさん伝わってきました。
御協力いただき、ありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。
「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」というリーフレットを配付しました。
ぜひお子様と一緒にご覧になってください。