



学校中にみんなのえがおがあふれますように...

ほけんだより えがお



令和5年8月29日
No.5
亀岡市立吉川小学校

2学期が始まりました。みんなはどんな夏休みを過ごしましたか？ふだんできない経験をし、たくさんの思い出ができたのではないのでしょうか。

2学期は行事がもりだくさんです。まだまだ暑い日が続きますので疲れをためないように、規則正しい生活を心がけましょう。



2学期さわやかカードの取組をします

2学期がスタートしましたが、みなさんの心とからだはもう目を覚ましていますか？頭がぼーっとする、からだのだるい人はいませんか？そういう人は、休み中と学校の生活リズムがあまりにもちがうのでからだがかんらんしているのです。

8月30日(水)~9月3日(日)はさわやかカードの取組をします。一日も早く休みモードから学校モードへ心もからだも切りかえ、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る

9月9日は救急の日です

こんなとき、どうすればいい?

だぼく
冷やして安静にする。

すりきず
水道水で汚れをしっかりとらい落とす。

ねんざ
冷やして固定し安静にする。

きりきず 切傷
せいけつなガーゼなどで押さえて止血する。

はなぢ 鼻血
こばなをつまんで少しずつむく。

まいにちチェック!

けがにつながるポイント

服がゆるい/きつい感じはないですか?



手・足のつめはのびていませんか?



くつのひもはゆるんでいませんか?



すいみんぶそくはないですか?



朝ごはんをぬいていませんか?



暑さによるつかれはないですか?

