



玉川小学校
保健室
平成29年9月4日

夏休みが終わり、学校に元気な声に戻ってきました。久しぶりに会った子どもたち。グンと背が伸びて大人っぽくなった子、真っ黒に日焼けした子……。みんな元気に過ごせたようで、嬉しく思いました。

2学期はいろいろな行事があります。体調に気をつけながら、充実した毎日にしてほしいと思います。

「秋バテ」に注意！



涼しくなって、過ごしやすい秋になるといいのですが、最近の秋は、いつまでも残暑が厳しかったり、急に気温が下がったりと気候の変化が大きい傾向で、「秋バテ」に注意が必要です。

夏の疲れが出たり、生活リズムの変化に、体がついていかなかったりということもあります。おうちでよく様子を見てあげてください。

おうちでの様子でご心配なことがあった時はお知らせください。



9月9日は 救急の日

手洗いのポイント

- **水で洗う**
水道の水で洗い流します。
→傷口をきれいにし、ばい菌をとりのぞくためです。
- **血が出ている部分を押さえる**
傷口に、汚れていないハンカチを当てて押さえます。
→傷口を守り、血を止めるためです。
→ほかの人やものに、血をつけないためにも大切です。
- **鼻血が出たら、鼻をつまむ**
人さし指と親指で、鼻のあなを閉じるようにつまみ、下をむきます。
→早く血を止めるためです。



どのくらい大きくなったかな？



5日(火)に全学年身体測定を行います。4月からどのくらい大きくなったか、楽しみです。体育着で行うので、忘れないようにしましょう。

おそうじ、がんばろう！

新しい清掃班での清掃が始まります。新しいメンバーで協力して、みんなの玉川小をきれいにしましょう。



トイレについて考えよう！

学校のトイレは、みんなが使うトイレです。トイレは個室・密室だからこそ、自分の心・行動が試される場です。

「自分だけならいいかな」とか「誰もみていないから・・・」という気持ちがないか、一度考えてみましょう。いつでも、みんなが気持ちよく使えるトイレになるといいですね。



長い2学期が始まりました。お子さまの様子で心配なことや気になることがある時は、保健室でもお話を聞いたり、一緒に考えたりすることができます。下旬には教育相談もありますので、お気軽にお問い合わせください。



生活リズムチャレンジ

夏休みの生活リズムのまま、ぼんやりした頭とからだで学校に来ている人はいませんか？ まずは1週間、次のことを実行してみましょう。

- ☆明日は、今日より**10分早く起きる。**
- ☆寝る前に、次の日の**持ちものを準備する。**
- ☆朝ごはんを**必ず食べる。**
- ☆朝ごはんの後、**トイレに行く。**
- ☆今日は、昨日より**30分早く寝る。**

生活リズムの五つ星がそろそろよう
に、今日からチャレンジしよう!!