

2学期がスタートして約1週間がたちますが、学校の生活のリズムは取りもどせましたか？生活のリズム作りは、早起きから…。早寝、早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べましょう。これからさらに運動会の練習にも力が入ってきます。水分をたっぷり取って、熱中症に十分注意しましょう。氷を入れた水筒や汗ふきタオルを忘れず持ってくるようにしてください。

生活のリズムをとりもどそう

<p>早ね・早起きをしましょう。</p>	<p>毎日朝ごはんを食べましょう。</p>	<p>からだをよく動かしましょう。</p>	<p>食後の歯みがきを忘れずにしましょう。</p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------------

熱中症に注意しましょう

注意が必要な熱中症になりやすい人

まだ体が暑さになれていない人や、太り過ぎの人、すいみん不足や体調が悪い人などは熱中症になりやすいので気をつけましょう。ふだんからすいみんと食事をしっかりと、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。

注意すべき人

- ・体が暑さになれていない
- ・太り過ぎ
- ・すいみん不足
- ・体調が悪い
- ・げりや発熱をしている

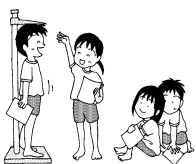
2学期の発育測定の結果です。平均2cm以上伸びたという学年がほとんどでした。1学期と比べて成長したみなさんの姿をみることでうれしく思います。2学期もさらに成長していくみなさんを見るのが楽しみです。

男子

女子

1年：2,4cm 4年：2,2cm
2年：2,3cm 5年：2,0cm
3年：1,7cm 6年：2,1cm

1年：2,2cm 4年：2,4cm
2年：2,3cm 5年：2,4cm
3年：1,9cm 6年：1,7cm



9月9日は「救急の日」

★応急手当クイズ大会★

いよいよ16日は運動会！！本番に向けてみなさん練習を頑張っていますね。そんな時期に多いのが、すり傷やだぼなどのケガです。ケガにそなえ、クイズに答えて正しい応急手当の方法を覚えてください。

*白組と赤組がスポーツで勝負をしているみたいです。正しい応急手当で3種類の勝負。勝つのは赤組？白組？どちらでしょう。

種目 11-1 走っていたら転んですりむいてしまった。

正しい応急手当は？

<p>白組</p> <p>つばをつけて、放しておく</p>	<p>赤組</p> <p>水で洗って、きれいなタオルをあてる</p>
--------------------------------------	---

答え 水で洗って、きれいなタオルをあてる

砂や泥がついたまま傷を放置すると、傷口からばい菌が入ってしまいます。

種目 応援合戦 強い風が吹いて、ホコリが自に入った。

正しい応急手当は？

<p>白組</p> <p>目をかいて、ホコリをとってみる</p>	<p>赤組</p> <p>水をためた洗面器に顔を入れて、まばたきをする</p>
---	--

答え 水をためた洗面器に顔を入れて、まばたきをする

汚れた手で目をこすると、目を傷つけてしまったり、ばい菌が入って炎症を起こすことがあります。

種目 バレーボール ボールをトスする時に、突き指をしてしまった。

正しい応急手当は？

<p>白組</p> <p>固定をして氷水などで冷やす</p>	<p>赤組</p> <p>指をぎゅっと引っぱってみる</p>
---------------------------------------	---------------------------------------

答え 固定をして氷水などで冷やす

突き指を引っぱると悪化してしまいます。副木で固定して冷やしましょう。

！痛みがつかい場合はすぐに病院へ！

ただのすり傷・切り傷？でもこんな時は病院へ

- 傷** 口が汚染されている
どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配
- 水** で洗っても石やガラスが取れない
無理にとろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらおう
- キ** ギギザの傷
化膿しやすく治りが遅い
- 血** が止まらない
見た目より深いところまで傷が及んでいるかも
- ギ** 動物や人にかまれた
感染症が心配です
- 心** つまでも痛い
傷の中に石やガラスが残っているかも