ほけんだより

京丹後市立丹後小学校　保健室　令和６年８月27日（火）

学校モードに切り替えよう

暑い暑い夏休みでしたね。
長い夏休みは、おうちの人とゆっくり、また、様々な体験ができたのではないでしょうか？
今日から２学期がスタートです！まだまだ暑い日が続きそうですが、元気にいきましょう！
さて、２学期はどんなことを目標にチャレンジしていきますか？
一番長い２学期、チャレンジすることできっと力がぐんとのびますよ。みんなの成長が楽しみです。

パワーアップ週間スタート

目標達成するためには、体や心が元気でないと！
チャレンジしようという気持ちも生まれてきません。
そのためには、生活リズムを整えて、自分自身の心とからだのパワーアップを図りましょう。

☆いつ　８月28日（水）～９月１日（日）

☆なにを
- **早寝**　ねる時刻
- **早起き**　起きる時刻

　を自分で決めよう
- **テレビやゲームの時間**　家庭でルールはありますか？
- **朝ごはん**　元気のもとです。
- **排便（うんち）**　出なくてもトイレに行く習慣・余裕も大切です

☆振り返りやおうちの方からのメッセージ記入してもらい**９月２日（月）に学校に提出**してください。

応急手当　こんな時は・・・

すり傷→水道水でよく洗う

目にゴミ→洗面器にためた水に顔をつけて瞬きする

鼻血→鼻をおさえて下を向く

やけど→水道水でよく冷やす

ねんざ→動かさないようにして冷やす

8・　9月の予定

8月28日（水）身体測定　2校時（3年）・3校時（6年）
8月29日（木）身体測定　2校時（1年）・2校時（2年）
8月30日（金）身体測定　2校時（5年）・3校時（4年）

たいそう服を忘れずに！！

9月9日（月）歯みがき巡回指導 2校時 1・2・3年
3校時 4・5・6年
9月10日（火）「感情理解と対処の学習①②」2・3校時　2年
9月24日（火）「感情理解と対処の学習③④」2・3校時　2年
9月13日（金）マラソン前健康相談（希望者）