

夏休みも終わり、2学期が始まりました。生活リズムを早く整えて、学校モードに切り替えましょう！9月とはいえ、まだまだ暑い日が続く、汗をかく機会が多いです。しっかりと水分を取って、熱中症対策をしましょう。

2学期 スタート!

8月より復帰しました、養護教諭の柴谷洋子です。よろしくお願いします。

9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わると思いますが、その生活。毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、早起きも「習慣化」させてみませんか？



<p>明日、10分早く起きてみる!</p> <p>時計ケン! 起こしてね!</p> <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに!</p> <p>明日でいいや〜は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出なくても!</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる!</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう!</p>
---	---	---------------------------------------	---

体育祭!

感染対策をしっかりと、思い出に残るいい体育祭にしましょう！みんなが全力を出し切るためには、体調を整え、けがをしないことが大切です。けがは予防できます。でも、もし、けがをした場合は、がまんをせずにできるだけ早く対処をしましょう。自分でできる対処方法も知っておいてくださいね。

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが... もしけがをしたらときはどうする!?

◎月◎日は 救急の日

あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...

水道水で 汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 鼻をつまんで下を向く。なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

おまえておいてね♡

RICE療法

だぼく・ねんざ つきゆびには...

Rest: 動かさず安静に!

Ice: 氷のうなど冷やす!

安静・冷却 圧迫・挙上!

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!

Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!