



みさき小学校  
第6号  
R4.9.1

夏休みは元気に過ごせましたか。コロナの流行はなかなか収まりませんね。2学期も手洗い、マスク、換気などに気をつけながら生活していきましょう。まだまだ暑い日も続きますので、水とうをわすれずにとってきましょう。「早ね早起き朝ごはん」と元気なあいさつで、2学期も気持ちよく過ごしていきたいですね！

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



栄養のあるものを摂る



ストレスをためない



ほけんもくひょう  
**9月の保健目標**  
「けがをしないようにしよう」

しんたいそくてい  
**9月の身体測定**

5日(月)	1・3・4年
9日(金)	5年
12日(月)	6年
15日(木)	2年

じぶん あ  
**自分に合ったくつをはこう！**

来週から運動会練習が始まります。けがを防ぐためにも、今使っているくつが足に合っているか、一度確認してみましょう。

- ①つま先：少しゆとりがあり、全ての指を動かせるかどうか。
- ②甲：ひもやベルトで調整できるかどうか。
- ③くつ底：足の動きの合わせて曲がるかどうか。

# 9/9は「きゅうきゅう救急ひの日」

けがをしないのが一番ですが、いちばん思いがけずけがをしてしまうこともあります。  
そんなとき、ほけんしつ保健室に行く前に、い自分でできることがあります。かんたん簡単な応急手当  
の仕方しかたを、ぜひ覚えておいてくださいね。

あろう



きずくち口についた砂すなやよ  
ごれあらを洗い流ながしまし  
ょう。

おさえる



きれいなタオルやハン  
カチでくちきず口をおさ  
え、しけつ止血しまし  
ょう。

あげる



きずくち口を心臓しんぞうより高たか  
あげちましよう。血ちが  
出でにくくなります。

## お家の方へ

○毎日、給食後に行っていた歯みがきですが、感染症の流行を受け、しばらくの間、実施を見合わせたいと思います。歯みがきセットは、担任から連絡があるまで、持ってこなくて結構です。歯垢が多いほど、感染症にかかるリスクが高くなるとされています。昼の歯みがきをしない分、朝晩の歯みがきをご家庭で丁寧に行ってください。



○マスクから鼻が出ている人を時々見かけます。長く使っていると、マスクのゴムひもが伸びてしまうことがありますので、ゴムひもの長さを調整していただくよう、お願いします。また、感染症がとくに流行している間は、不織布マスクをおすすめします。

