



みさき小学校
第5号
R6.9.2

なが なつやす お
長い夏休みが終わりました。これから始まる2学期は、行事がたくさんあって、いそがしくなりそうですね。みなさんが活やくする姿を楽しみにしています。まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整えて、元気にがんばりましょう。

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(木) 2・5年
- 6日(金) 3・4・6年
- 9日(月) 1年



※体操服で行います。

お う き ゆ う て あ て た だ
☑ 応急手当、正しいのはどっち?

は な ち
鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

だ ぼ く ね ん ざ
打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、もむ

き ゆ う き ゆ う し や
救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

● 鼻血…下を向く ● やけど…すぐに冷やす ● すりきず…水で洗う ● つきゆび…動かさずよく冷やす ● 打撲・捻挫…動かさずよく冷やす ● 救急車…119番

「あいうべ体操」について

1学期の歯科検診の後、「歯並びの悪い人が急増している」との指摘を学校歯科医さんより受けました。コロナ禍で長期間マスクをつけて過ごしていたため、鼻ではなく、口で呼吸するようになり、口を閉じる筋肉が弱くなったことが原因の一つとのこと。そこで、6月中旬より、口の筋肉をきたえる「あいうべ体操」を全校で始めました。学校では週1回の実施ですが、毎日実施できると効果が高いと言われています。もしよかったら、ぜひご家庭でも取り組んでみてください。



「きらきら星」の曲に合わせて、「♪あーあーいーいーうーうーべー」と歌いながら、週1回楽しく口の体操をしています。



「あいうべ体操」の効果

- ① 歯並びの改善
- ② おし歯予防
- ③ かぜ予防
- ④ 脳の活性化
- ⑤ 顔のリフトアップ

お家の方へ

2学期が始まりました。夏休みからの生活の変化や暑さで体調をくずすことがあります。登校前に、お子さんの様子をご家族の目で確かめてください。

- 機嫌よく起きましたか？
- 顔色はどうですか？
- 朝ごはんをおいしそうに食べていますか？
- 熱はないですか？

