



けんこう三川

周南たちばな学園
三川小 保健室



なが なつやす お がつき
長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。

みなさん、夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？

なつやす あいだ ね おお しよくじ じかん ひと
夏休みの間に「寝る」「起きる」「食事」の時間がバラバラになってしまった人はいませんか？

よい せいかつ けんこう つく たいせつ
良い生活リズムは健康なからだを作るために大切です。

あさ
朝ごはんをしっかり食べよう！

あさ
朝ごはんはみなさんが
1日を元気に過ごすために大切です。
朝ごはんを3つのスイッチをオン!にしよう

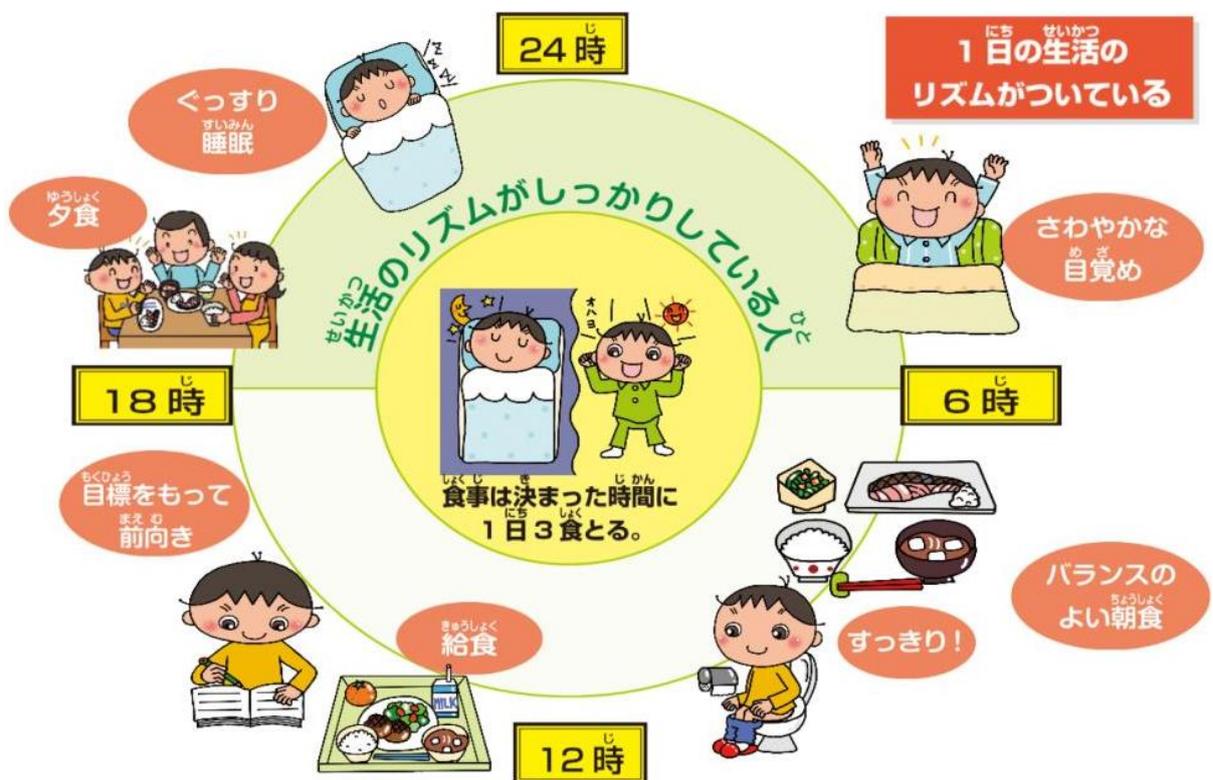
あたまスイッチ



からだスイッチ



おなかスイッチ



9月9日は「**救急**の日」

こうてい はし
校庭で走っていたところ、**ころ**んで、**す**ひざを擦りむいた！
きずぐち すな ちい いし はい
傷口に、砂や小さい石がたくさん入っているよ。



こんなときどうする？



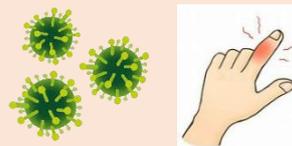
ばんそうこう は
すぐ絆創膏を貼ったり、なにもせず
ほう
放っておいてはいけません。

りゅうすい あら
流水でしっかり洗う！！
すな ちい いし と のぞ
砂、小さな石も取り除くこと。



どうして？

きずぐち はい
傷口にウイルスが入りこんでしまいます。ウイルスは、
ひ ふ けつえき だいこうぶつ
はがれた皮膚や血液が**大好物**なので、すぐ入ってきて
しまうのです。ウイルスが入ると、傷が**膿**んでしまったり、
きず なお わる
傷の治りが悪くなってしまいます。



保護者の方へ

夏休み明けは、生活リズムを取り戻しきれず、心や身体の体調を崩しやすい時期です。
引き続き、基本的な生活習慣を身につけられるように御家庭でも見守りをお願いします。
お子さんの健康状態をよく観察し、体調が良くない時には無理をせず、体を休ませてあげることが第一にしてください。

9月のカウンセラーさんの来校予定は、9月9日、30日（月）9：00～12：00です。
予約を入れますので保健室に御電話ください。（担当：養護教諭 加藤 48-6197）