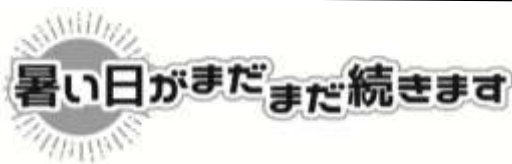




令和  
7年度



夏休みが終わり、2学期がはじまりました。  
まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ学校生活のリズムを取り戻していきましょう。朝ごはんをしっかりと

食べて、元気に登校してくださいね！

引き続き、ぼうし・飲み物は忘れずに持ってきてましょう！

(飲み物は、お茶に加えてスポーツドリンクを持ってくるのもかまいません。)



### 生活リズムチェックのお知らせ

9月1日(月)～9月5日(金)の5日間、登校後に

生活リズムチェックをおこないます。

長い夏休みの間は、どうしても夜更かしや朝寝坊などで生活リズムが崩れがちです。まだまだ暑い2学期を元気に過ごすために、この機会に自分の生活を見直してみましょう！



のしかたを  
覚えよう

けがをしたとき、すぐにできる手当を応急手当といいます。正しい応急手当をすれば、けがの悪化をふせいだり、痛みを軽くしたりできます。こんなときはどうするか知っているかな？

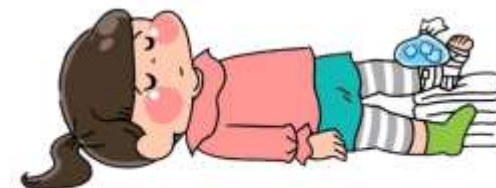
### はなち

小鼻をおさえて下を向こう。  
ティッシュを詰めたり、上を向いたりするのは×。



### ねんざ

ねんざをしているかも。  
動かさないようにして氷のうなどで冷やそう。



### すりきず

すり傷ができたなら、水道水でよく洗おう。  
泥や土をできるかぎりしっかりと落とそう。



### きりきず

きれいなガーゼなどで押さえよう。  
他の人の手当てをするときはビニール袋を  
使うなど、血に直接触れないように注意してね。



### やけど

流水で10分以上冷やそう。  
水ぶくれができてもつぶさず、病院に行こう。



### つきゆび

引っ張るのはダメ。氷のうなどで冷やそう。

