



2021年  
東小学校  
ほけんしつ

2学期が始まりました。市内から1人の転入生を迎えて432人でスタートしました。

夏休みは、どんなふうに過ごしていましたか？

いつもより家で過ごすことが多かったのでどうだったかな？と心配していましたがみなさんの元気な姿を見て安心しました。

2学期も新型コロナウイルス感染症に気を付けながら仲良く元気に頑張りましょう。

## いい「リズム」を作って元気に頑張りよう！

今回の分散登校では、「登校する日」「登校しない日」のかわりばんこ生活になります。

さらに、残暑が厳しくて暑い日が続いています。9月に入り、少し涼しくなりましたが日中は暑いですね。夏休みは、運動不足になりがちで体力が心配な人はいませんか。

### 「登校しない日」にいいリズムをつくる4つのヒント

#### ヒント1 学校に行く日と同じ時間に起きよう

規則正しい生活は、まず早起きから！自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつかれるよ。起きたらカーテンを開けて、朝日を取り込めば目覚めスッキリ！ **決まった時間に寝るのも大切**



#### ヒント2 朝ごはんを食べよう

朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます。  
**夕食は寝る3時間前までに食べるのがいいよ**



#### ヒント3 体をこまめに動かすクセをつくらう

風間に体を使うとよく眠れるよ。  
積極的に体を動かすようにしよう。  
階段の昇り降りや部屋の掃除でも運動量がアップするよ。



#### ヒント4 食事の時、学習する時は、椅子に腰かけて正しい姿勢でしよう。

ちょっと緊張感を持って、しゃんと背中を伸ばして、「いい姿勢」で食事や学習をしてみよう。



## 9月9日は、救急の日です！！

普段から気をつけていてもけがをすることがありますね。  
とりあえず、自分でできる手当をしていますか？  
正しい手当はどちらかな？

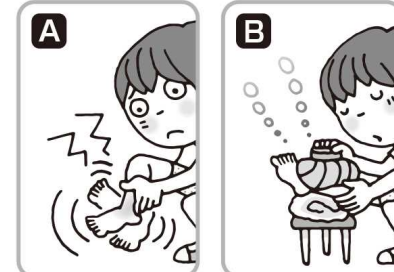
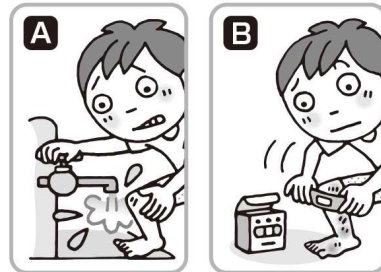


すりきず・きりきず

運動場でけが  
ちゃった。

ねんざ・だぼく

足首をぐきつと  
ひねっちゃっ



まず、傷口を水道水で洗いましょう。  
どろやすなの汚れが残っていると細菌に感染することがあります。取りにくい時は、病院で取ってもらいます。 **こたえは、Aです。**

動かさないで安静にしましょう。  
炎症や痛みをやわらげるために、広めの範囲を冷やします。痛みがひどい時や腫れがある時は、病院でみてもらいます。 **こたえは、Bです。**

### 夏休みの健康調査から

感染症や病院へ行った人を調べました。

- 発熱—4人
- 溶連菌感染症—1人
- 水ぼうそう—1人
- 骨折—3人
- その他 内科的な受診 5人
- 外科的な受診 4人



20日は、敬老の日です。  
近くにも遠くにもおばあちゃんや  
おじいちゃんに感謝の気持ちを伝えよう。