



# 9月 ぼけんだよ!

令和2年 9月

弥富市立栄南小学校

保健室

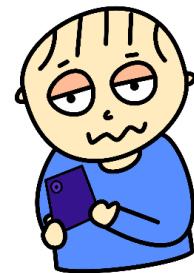
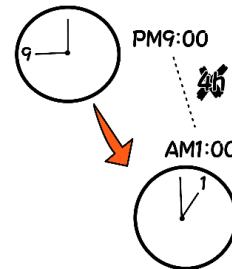
夏休みが終わり、みなさんの元気な顔を見ることができ、とてもうれしく思います。夏休みが明けて1週間たちますが、学校の生活リズムに戻せましたか? まだまだ暑い日が続くので、熱中症に気を付けて過ごしましょう。

□おかし・ジュースを摂りすぎていませんか?



□1日3時間以上テレビを見たり

スマートフォン・パソコンを触っていませんか?

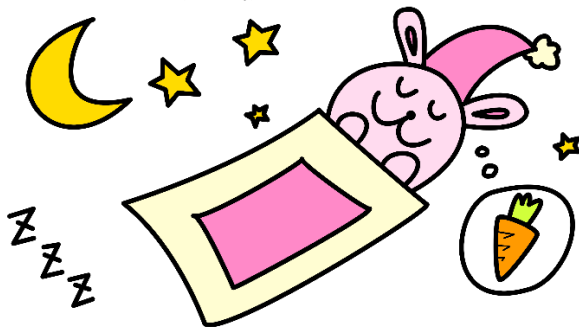


## 生活習慣

見直し月間!

夏休み中のだらだらモードのまま過ごしていませんか? 生活習慣を見直して、シャキシャキと勉強や運動に取り組もう!

□7~9時間寝ていますか?



□バランスの良い食事をとれていますか?



## ~おしらせ~

9/7 (月) ~ 9/10 (木) に

身体測定を行います。

体操服を忘れずに持ってきてください。

のびていると  
いいなあ



今月の旬の果物

ぶどう



ぶどうには体の中に吸収されやすい、ブドウ糖などの糖質が多く含まれていて、疲労回復効果が大きいです。また、糖質は直接脳の栄養源となり、脳の働きを活発にし、集中力を高める効果があります。旬の食べ物は免疫力も高めやすいので、この機会にぜひ食べてみましょう。

きゅうきゅう ひ  
9月9日は救急の日

# ライスしよち RICE処置 知っていますか？



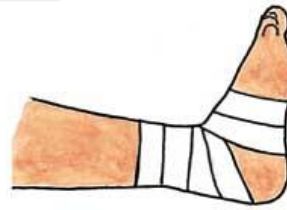
あんせい  
**Rest(安静)**

けがをしたら、引  
っぱ張ったり、ふた  
りせずに、動かさず  
安静にします。



れいきゃく  
**Ice(冷却)**

いた  
痛みをおさえたり  
は  
腫れることを抑え  
たりすることができます。



あっぱく  
**Compression  
(圧迫)**

ないしゅつっつ かんぶ  
内出血や患部が  
は  
腫れることを防ぎ  
ます。



きよじょう  
**Elevation(挙上)**

しんぞう うえ  
心臓より上にあげる  
ことで腫れを防いだり、  
は  
腫れにくくします。

あ れ おさえて あげた？

↓ ↓ ↓ ↓  
あんせい れいきゃく あっぱく きよじょう  
**(安静) (冷却) (圧迫) (挙上)**

おぼ  
で覚えよう！



## 9月1日は防災の日

やとみし しんすい えきじょうか  
弥富市は浸水や液状化がお  
こりやすい地域です。浸水す  
る前に行動することで避難が  
できる確率が上がります。す  
ぐ逃げられるように、非常用  
持ち出し袋などを用意して  
おきましょう。



ふくろ なかみ れい  
【もちだし袋 中身の例】

きちょうひん かいちゅうでんとう でんち けいたい  
貴重品・懐中電灯(電池)・携帯ラ  
ジオ(電池)・携帯電話(充電器)・  
マスク・ヘルメット・軍手・衣類・  
したぎ もうふ せんめんどうぐ ぼうかん  
下着・毛布・タオル・洗面道具・防寒  
着・かっぱ みず ひっきようぐ た  
着・かっぱ・水・筆記用具・その他  
(季節に応じたもの、おむつ、生理  
用品、持病の薬、新型コロナウイルス  
感染対策品など)

## ～保護者の皆様へ～

夏休み中、お子さんは規則正しく生活できていたでしょうか？元気に登校する姿を見て安心しましたが、病気等不安があったら養護教諭までお伝えください。

ここ数年、残暑がとてもしんどく、9月になっても暑い日が続きます。学校での生活に慣れ、体調を良くするために、生活リズムを整えて翌日に疲れを残さないように家庭でもご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の影響により、朝の健康観察の強化をしています。また、児童の体調管理のため、ご家庭での健康観察と検温のご協力をよろしくお願い申し上げます。