令和4年　9月　1日
仁田佐古小学校　保健室
No．5

夏休みが明け、2学期が始まりました。夏休み中、夜遅くまで起きていたり、夏バテでごはんをぬいていたりしていませんでしたか？まだまだ夏休み気分がぬけないという人は、この１週間で「休みモード」から「学校モード」に切りかえていきましょう。

第1回　生活リズム点検カードについて

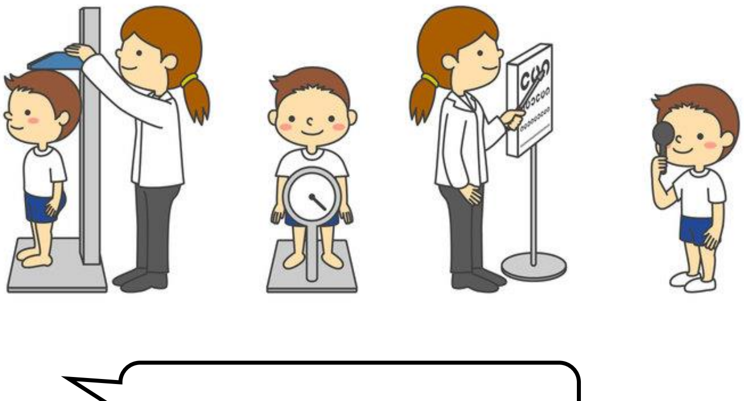
9月12日（月）～9月16日（金）に生活リズム点検を行います。点検項目は、①早起き②朝ごはん③家庭学習④テレビやゲームの時間⑤早寝の５項目です。この５項目のうち、１項目を１００％◎にできるように頑張りましょう！

保護者の方へ

夏休みの生活リズムから学校生活のリズムに切り替えさせるとともに、生活習慣を整え、自己免疫力を高めることで、新型コロナウイルス感染症の予防にもつながります。是非、ご家庭で話し合っていただき、子どもたちの心身の健康の保持増進にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

9月身体測定及び視力検査スケジュール

日にち	学年
９月７日（水）	６年生
９月８日（木）	５年生
９月９日（金）	４年生
９月１２日（月）	３年生
９月１３日（火）	２年生
９月１４日（水）	１年生



体操服を忘れずに！！

9月9日は救急の日！

体育館棟の玄関前にあります！

倒れている人がいて、声をかけても反応がない場合は（意識がない）

すぐに救急車を呼び、AEDを用意します。

応急処置の合言葉はPRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。

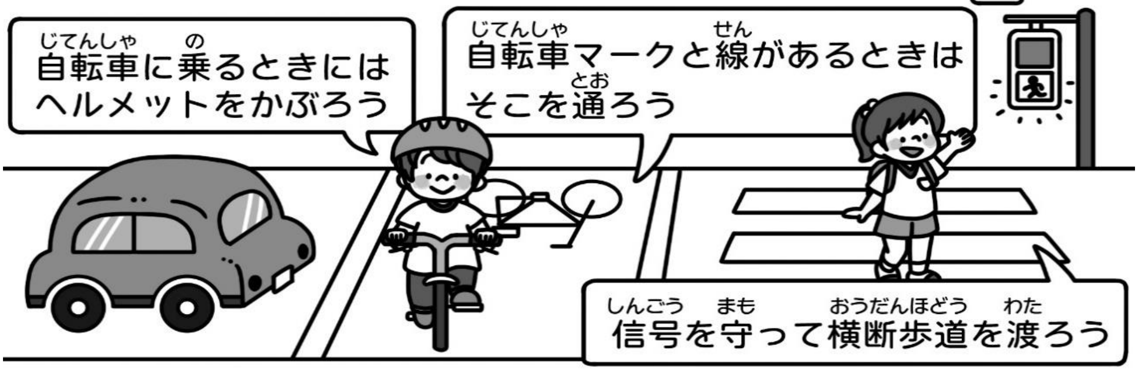
Protect（保護） プロテクト
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rest（安静） レスト
楽な姿勢を保つ

Ice（冷却） アイス
氷で患部を冷やす

Compression（圧迫） コンプレッション
患部を圧迫する

Elevation（挙上） エレベーション
患部を心臓より高い位置に保つ

Support（固定）もしくは Stabilization（安定） サポート
患部を固定して安定させる

必ず守ろう！ 交通ルール