

がっき はじ 2学期の始まりです!

夏休みには、心や体にエネルギーをいっぱい蓄えられましたか？
2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあることや、1日の気温差が大きいことなどから、とても疲れやすくなります。早寝、早起き、朝ごはんをいつも以上に体調に気を配りましょう。



2学期の検診日程

日にち	内容	対象者	連絡事項
9/3 (火)	発達測定	低学年	・身長、体重を測り、発育のバランスを調べます。 ※ 学校指定の半袖・短パン
9/4 (水)		中学年	
9/5 (木)		高学年	
9/3 (火)	歯科検診	全学年	・虫歯や歯肉炎などがないか調べます。
9/30 (月)	視力検査	高学年	・目の見え方を調べます。 ※ 眼鏡、コンタクトレンズの子は、矯正視力を測るので、忘れずに持ってきてください!
10/1 (火)		中学年	
10/2 (水)		低学年	



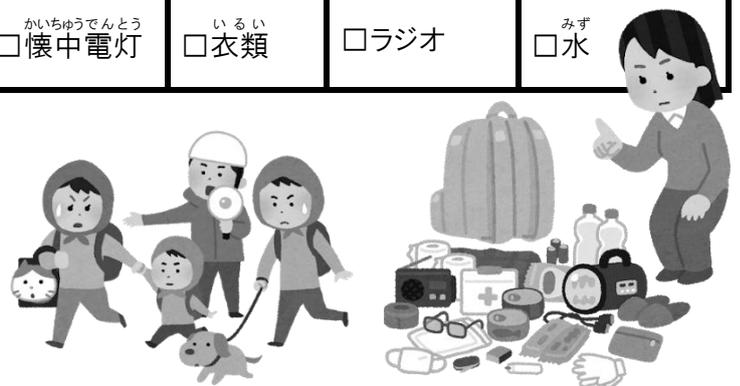
地震や台風などの自然災害は、いつ自分の身近なところで起こるかわかりません。
日頃から、「いざというとき」に備えておくことが大切です。

9月は中身のチェックを!

9月1日は防災の日、そして9月9日は救急の日です。毎年、防災の日には非常持ち出し袋、救急の日には救急箱という風に、その日には必ず中身をチェックするようにしてはどうでしょうか。使用期限や賞味期限の切れたものはないか、補充が必要なものはないか、しっかり確認してください。なお、非常食については、賞味期限が切れる前に普段の食事で活用し、食べたら補充するといったサイクルを繰り返していくのが良い備蓄法だと言われています。

非常時持ち物リスト ※ 総務省消防庁より

<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> ライター	<input type="checkbox"/> 手袋	<input type="checkbox"/> 食品
<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 缶切り	<input type="checkbox"/> ほ乳瓶	<input type="checkbox"/> ヘルメット
<input type="checkbox"/> 貯金通帳	<input type="checkbox"/> ろうそく	<input type="checkbox"/> インスタントラーメン	<input type="checkbox"/> 防災ずきん
<input type="checkbox"/> 救急箱	<input type="checkbox"/> ナイフ	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 電池
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 衣類	<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> 水





9月19日
きゅうきゅう
救急の日

いざというときのために…

おぼえておこう！ 救急処置

スポーツ外傷には

RICE

- R** est (安静) あんせい
楽な姿勢で安静に！
- I** ce (冷却) れいきゃく
痛みやはれを抑えるために冷やす
- C** ompression (圧迫) あっぱく
はれを抑えるために
包帯やサポーターを！
- E** levation (挙上) きょじょう
けがをしたところは心臓よりも
高い位置に！

はなぢ
+鼻血



かお
顔をうつむきにして小鼻をつまむ

+すりきず・切りきず



すいどう みず
水道の水でよごれを洗い流す

+だぼく・ねんざ・やけど



みず こおり
水や氷などで冷やす

+血が出ている



きれいなタオルや
ハンカチで押さえる

からだの豆知識

日焼けをすると皮膚が黒くなるのはなぜ？

太陽の光は、目に見えない紫外線という種類の光をふくんでいます。この紫外線は、細菌を殺すことができるほどの強い力を持っていて、たくさんあびると、皮膚にきずがついてしまいます。

皮膚に紫外線が当たると、「メラノサイト」という細胞が、「メラニン色素」という黒い色のもとをどんどんつくりだします。皮膚のなかに散らばったメラニン色素は、紫外線をキャッチして皮膚を守ります。このメラニン色素の数が増えると、肌が黒く見えるのです。