

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごすことができましたか？2学期は山脇祭や体育祭もあるので、体調管理に気を付けて勉強や行事に全力で取り組みましょう！また、まだまだ暑い日が続いています。引き続き熱中症対策を行いましょう。

生活リズムを整えよう！

夏休みで生活リズムが崩れていませんか？明るく元気に学校生活を過ごすためにも、夏休みモードから学校モードに切り替えることが大切です。学校モードに切り替えることができるか、自分の生活リズムを振り返ってみてください。



- ① 夜更かしをせず早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんを食べる

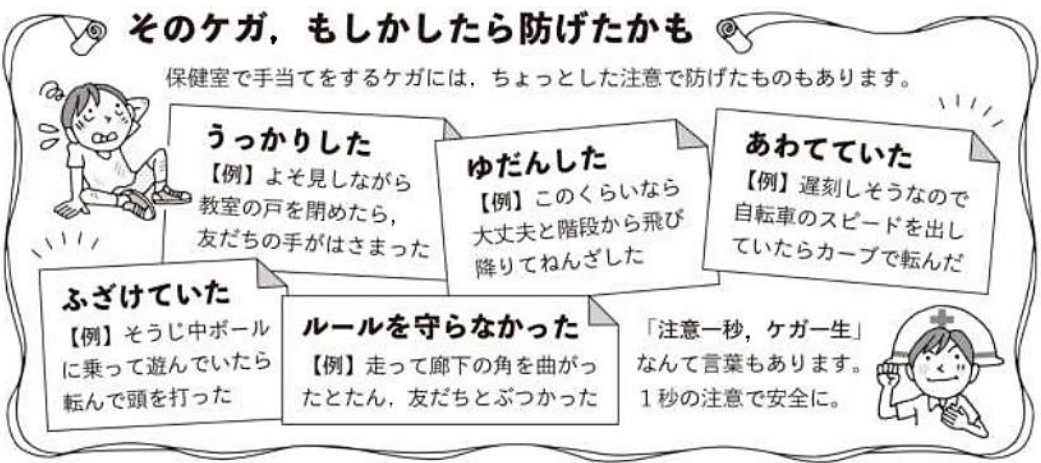
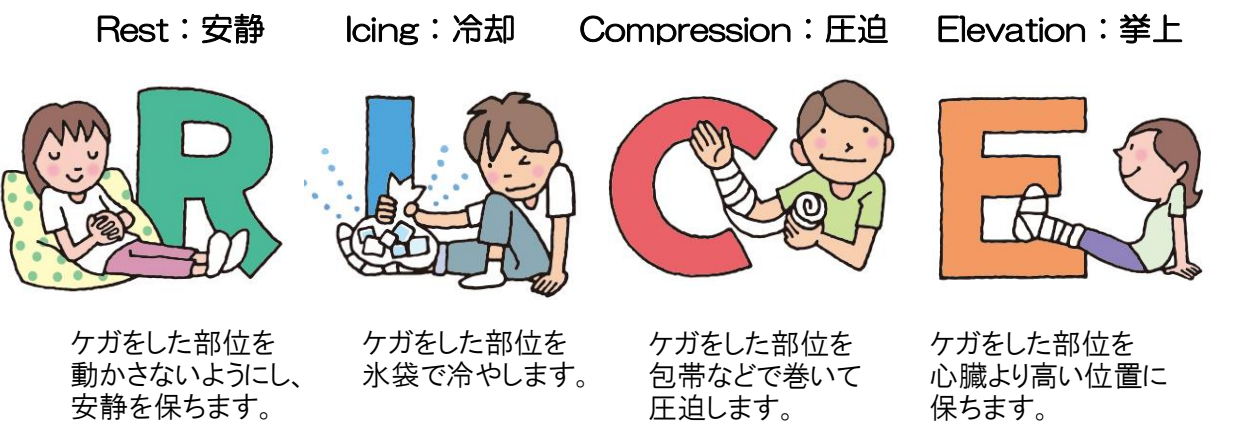


9月9日は救急の日

自分や周りの人がケガをしたときに、すぐに応急処置をすることができますか？保健室前にケガに合わせた応急処置について掲示しますので、ぜひ見に来てください。いざというきのために、自分で応急処置ができるようになりましょう。

応急処置の基本は RICE

打撲や捻挫、突き指などのケガをしたときの応急処置は RICE と呼ばれる次の4つの処置が基本です。すばやく正確に行うことで、痛みや腫れ、内出血を抑えることができます。



これから体育祭の練習や本番が行われます。応急処置も大切ですが、ケガをしないことが一番大切です。

「運動前の準備運動」「靴ひもをきちんと結ぶ」「爪を切る」「周りを見る」など、ケガの予防をして、焦らず落ち着いて行動しましょう。