

# ほけんだより

なんばー  
No. 6 2学期スタート号  
はっごう  
発行：R6年8月26日(月)  
きたかみしょうごう  
北上小学校 ほけんしつ



## 今日から2学期です！

なが なつやすみ お がっこう げんき こ こえ もと  
長い夏休みが終わり、学校には元気な子どもたちの声が戻ってきました。  
やす あ がっこう な あつ つづ  
休み明けは学校のリズムに慣れないことや、暑さが続いていることから  
たいちょう くす あさ きそくただ  
体調を崩しやすくなります。「はやね・はやおき・朝ごはん」で規則正し  
せいかつ ところが  
い生活を心掛けましょう。



## 1週間チャレンジしよう！



	8/26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	9/1 (日)
ね じこく 寝た時刻	:	:	:	:	:	:	:
お じこく 起きた時刻	:	:	:	:	:	:	:
あさ 朝ごはん (○・×)							

かえ がっき せいかつ もくひょう  
振り返り・2学期の生活の目標

かた  
おうちの方から

♪ チャレンジした北上っ子は、9/2 (月) に担任の先生まで提出してください ♪

## 8・9月の保健関係

8/26 (月) 「夏休みの健康調査票」配付  
(全学年)

「志津川宿泊学習事前健康調査票」配付  
(5年生)

☆8/30 (金) までにご提出ください☆

29 (木) 身長・体重・視力測定  
2校時 2・3年生 体育着の半そで・半スポン、  
3校時 1・6年生 めがねを持っている人は  
4校時 4・5年生 めがねも忘れずに！

9/2 (月) スッキリロッカーデー①  
5 (木) 6年生修学旅行のため弁当日  
9 (月) スッキリロッカーデー②  
17 (月) スッキリロッカーデー③

9月分給食費とスポーツ振興センター掛  
け金 引落日

☆ 残高の御確認をお願いいたします☆

20 (金) 5年生志津川宿泊学習のため  
弁当日  
30 (月) スッキリロッカーデー④

# 教育相談の御案内



## 9月9日は「救急の日」

けがをした時に、どのようにしたら良いのか、覚えてやってみましょう！

### ケガが早く治ったのはなぜ？

<p>運動場で遊んでいる時、転んでひざをすりむいた</p> <p>↓ NG... そのまま遊び続けた</p> <p>OK! 傷口の砂や石をはらって、水道水でよく洗い流した</p> <p>ワンポイント チェック すぐに傷口を洗うとばい菌の感染を防いで、きれいに治ったね</p>	<p>お湯にさわってやけどをした</p> <p>↓ NG... やけどしたところをなめた</p> <p>OK! 痛みが引くまで水で冷やした</p> <p>ワンポイント チェック 皮膚の熱を早く下げると、跡も残りにくいね</p>	<p>放課後、走っていて足をひねった</p> <p>↓ NG... 動けそうだったので家に帰った</p> <p>OK! 無理に動かさず保健室へ。固定して、水でよく冷やした</p> <p>ワンポイント チェック ねんどの応急手当の基本『安静・冷やす・固定』で痛みが軽くなるよ</p>
---	---	--



がっき おおにし まちるせんせい  
2学期もスクールカウンセラーの大西 守 先生が

らいこう そうだんかつどう おこな やさ はな  
来校し、相談活動を行います。とても優しく、話し

せんせい じどう ほごしゅ かた そうだん  
やすい先生です。児童だけでなく、保護者の方の相談

かのう きほう えんりょ ようごたんどう  
も可能です。希望がありましたら遠慮せず、養護担当

さとう これんらく  
の佐藤まで御連絡ください。

9月は5日・19日・26日（木曜日）です。

こんな北上っ子は怖いかな？

上靴を買いかえた子も多いよね。←  
こんなはき方は危険だよ！

←かかとをふんでいる

くつひもがほどけている→

正しく上靴をはいてけがを予防しよう！

ひもをしっかり結ぼう

サイズの合った靴をはこう (マジックテープはしっかりはろう)