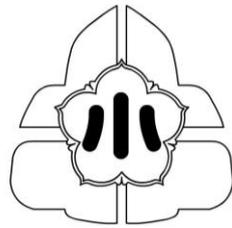


令和4年度 石北小だより げんきだより



No. 39
9月号

涼すずくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白あき（くさのつゆしろし）」と言いいます。昼ひると夜よるの気温差きおんさが大きいと、草くさの上うえにおり露つゆが白しろく見みえることが由来ゆらいです。そして、「朝露あさつゆがおおりると晴はれる」という天気てんきのことわざもあるそうです。

晴はれの日ひは、まだまだ暑あついですね。服装ふくそうで上手じょうずに調節ちようせつしましょう。

Switch! ✨

なつやす
夏休みモード

がっこう
↓
学校モード

からだ きもちもまだ
なつやす
「夏休みモード」の
ひと はや きりか
えは、早めに切り替
えを。



きか
切り替えの
3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、
早めに寝る
- ② あさお
朝起きたら
あさひあ
朝日を浴びる
- ③ あさ
朝ごはんを
しっかり食べる

それでも、

なんだか
だるい

がっこう
学校に
行きたくない

ときは…

こころつか
心が疲れているのかもしれ

ません。ひとり
で悩まず、保健
室に相談に来て
くださいね。



まだまだ
夏休みモードのあなたは…



保護者の方へ こんな時はお知らせください。

お子さんの体調について

- 夏休み中に大きなケガや病気があった場合
- 新たにアレルギー症状が出た場合
- その他、体調不良や気になることがある場合

緊急連絡先について

- 緊急連絡先の変更があった場合（電話番号や勤務先など）

※連絡帳やお手紙、電話など連絡方法はなんでも構いません。
ご協力お願いいたします。

がっ か きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日



9月9日は、救急の日です。救急とは、体調が悪い人やすり傷、捻挫などの怪我をした人に応急手当をすることです。自分が怪我をしたとき、また自分だけではなく、友達や家族が怪我をしたときの応急手当ををしっかりおぼえて、実行できるようにしましょう。



みなさんが「めんどくさいな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少くらいなら・・・」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか考えて行動しましょう。

どうしてケガをしたのかな？

まわりは…
 ひとがたくさんいた
 くら暗かった
 あめ雨でぬれていた

自分は…
 かんがえごとをしていた
 ふざけていた
 いそ急いでいた



ケガをしたときがチャンス！
 つぎ次はどんなことにちゅうい注意すればいいかかんがえてみましょう。

てあ 手当てのキホン

じぶん自分でできる

あらい

きずぐち 傷口についた砂や汚れを
あらなが 洗い流す

ひやす

ふくろい ビニール袋に入れた
こおり水などでひやす

おさえる

せいけつ 清潔なハンカチなどで
きずぐち 傷口をおさえる