

ほけさんだより



R4. 9
大虫小学校

2学期が始まりました。夏休みモードから、学校モードへの切り替えが必要です。生活リズムを整えて、学校生活を送りましょう。

さあ2学期のスタートです...とは言っても、気分のらないへ

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず、ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが、少し余裕をもって起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...? 朝食を必ず食べよう</p>
--	--	-----------------------------------

むし歯にならないためにできることは?

<p>毎日歯をしっかりとみがく</p>	<p>定期的^{ていきてき}に歯医^{はいしや}者^{しや}に行きチェックをする</p>	<p>あま甘いものを食べすぎない</p>
---------------------	--	----------------------

むし歯の治療はお済ですか。ていねいに歯をみがくことができていますか?
むし歯がある場合できるだけ早く治療をして、歯を大切にしましょう。

<治療票について>

夏休み中に治療された方は、1学期に配付しました歯科・眼科の治療票の提出をお願いします。

9月9日は救急の日

けがをしたらどうする?

打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

Rest (安静) 動かさない、いじらない

Compression (圧迫) 内出血をひどくしないように

Elevation (挙上) 患部をできるだけ心臓より高く

Icing (氷冷) 氷のうなどを冷やし、はれをふせぐ

覚えてね!

【お知らせ】

固形石けん **募集中!** お子様を通じて学校までお願いします。

手洗い強化のため、特に固形石けんが不足しています。学校でも購入しますが、家に余っている石けんがありましたら、ご協力をお願いします。

★まちがいさがしコーナー まちがいは7つです



答えを知りたい人は、保健室にもあるので、見に来てね。

