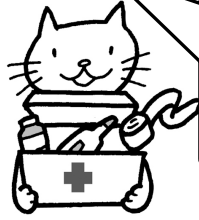




2学期がスタートしました！夏休み中は元気に過ごせたでしょうか？夏休み中に寝る時間が遅くなってしまった人はいませんか？小学生は8～10時間の睡眠が必要な時期です。睡眠が不足すると、勉強に集中力ができなかったり、体の疲れが取れず、思わぬ怪我につながる場合もあります。一度自分の生活習慣を、ふり返ってみてください。

また運動会の練習も、本格的に始まります。まだまだ日中は気温が高い日が続きますので、水筒やハンカチなども、忘れずに持ってきてください。

## 9月9日は 救急の日



本町小でも多い、すり傷。傷口についた汚れをしっかりと流水で洗い流すと、傷の治りにも良いです。

先日、6年生が1年生にしっかりと教えてあげていました。本当に素晴らしいと思いました。さすが本町っ子ですね。

### 自分でできる！応急手当 3つのポイント



**1 洗う**

- +すり傷  
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- +目にゴミが入った  
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

**2 冷やす**

- +やけど  
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- +つきゆび・ねんざ  
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

**3 押さえる**

- +切り傷  
ハンカチなどを当てて止血する
- +鼻血  
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

### まだまだ夏休みモードのあなたは…

**1** **朝**  
まずは早起き

**2** **昼**  
体を動かす

**3** **夜**  
お風呂で温まろう

**4** **生活リズムを整えて2学期も元気に過ごしましょう**

## 運動会の練習が始まります

ポイントはすい②ん

### すいぶん



まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

### すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

- ★ 手や足の爪はきちんと切っているかな？  
⇒自分だけでなく、他の人がけがすることもあります。とても危険です。
- ★ 体操着・靴は自分のサイズに合ったものかな？  
⇒サイズの合っていない靴は、脱げてしまい、けがにつながります。