



令和4年9月1日
入善町立黒東小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みを楽しく過ごせましたか？
さて、2学期が始まったかと思えば、すぐに運動会がやってきます。運動会で全力を出しきるためには、毎日の練習と、元気な体でいることがとても大切です。夏休みにくずれてしまった生活リズムを戻して、早ね早起き朝ごはんを心がけて、毎日元気に登校しましょう。

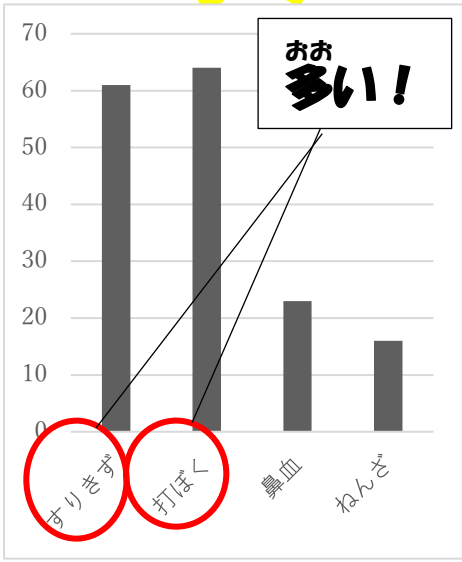


9月2日(金)は発育・視力測定の日です
めがねを持っている人は、忘れずに持ってきましょう



けがの予防と手当て

1学期のけがのようす



練習で けがをしないためにすること

- 準備運動はしっかりと
- 自分に合ったくつをはく
- 爪を切っておく
- 体調が悪いときは無理をしない

けがをしてしまったら...

すり傷のよごれは



水道水で洗って落とす

目に入ったゴミはまばたきか



水を張った洗面器で取る

鼻血が出たら下を向いて、親指と



ひとさし指で小鼻を強くつまんで止める

○運動会を無事に終えるために

2学期が始まったかと思えば、あっという間に運動会がやってきます。新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、いまだに続いています。引き続き、ご家庭でも手洗いやうがい、マスクの着用等の感染症対策の徹底をお願いいたします。

また、少しずつ秋らしい気候になってきましたが、まだまだ熱中症予防に努めることが大切です。引き続き、多めに水分を持たせてください。さらに、夏休みで生活リズムがくずれてしまっているお子様もいるかと思えます。ご家庭で、早寝早起き朝ごはんを心がけていただき、お子様が全力で運動会練習に取り組み、本番当日も元気に運動会に臨めるよう、お子様へのご指導をよろしくお願いいたします。

お子様の生活チェックにご活用ください

生活スタイル自己診断

項目ごとに当てはまる点数の場所に印をつけて、それを線でつなごう。へこんでいる部分が改善項目です。

診断基準

- 4点：ほとんどできている
- 3点：少しかつてきている
- 2点：あまりできていない
- 1点：ほとんどできていない
- 0点：全くできていない

