



令和6年 9月 宇都宮市立岡本北小学校



なが なつやす ま お がっこう げんき
長かった夏休みもあっという間に終わり、学校にみなさんの元気
な声（こえ）がもどってきました。なつまつ はなびたいかい たの おも てつく
夏祭りや花火大会など、楽しい思い出作り
ができたのではないのでしょうか。

しかし、まだまだ暑い日は続きそうです。さまざま かんせんしょう りゅうこう
様々な感染症の流行の
心配（しんぱい）もあります。

なつやす あ じ き なつ つか あさ よる き おん さ たいちよう
夏休み明けのこの時期は、夏の疲れや朝と夜の気温差などで、体調
をくずしやすい時（とき）でもあります。せいかつ き も がっこう
生活リズムと気持ちを学校モード
に切り替（か）えて、げんき す
元気に過ごしていきましょう。

せい かつ 生活リズムをとりもどそう!

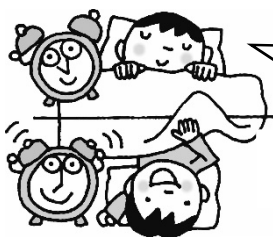
なつ やす あ せい かつ 夏休み明け生活リズムチェック いつ ぼし 五つ星をめざそう!!

「はい」のときは、☆（い）に色をぬりましょう。



- あさ きもち よく お 起きられましたか？
(はい・いいえ)
- あさ た 朝ごはんを食べてきましたか？
(はい・いいえ)
- ウンチはすっきり出（で）ましたか？
(はい・いいえ)
- やす じ かん からだ うご 動き 遊びま
したか？ (はい・いいえ)
- よる ぐっすり 眠（ねむ）れましたか？
(はい・いいえ)

なつやす せい かつ
夏休みの生活リズムはどうだったでしょう。ついつい
夜ふかしをしてしまったり、つめ た
冷たいものを食べすぎたり
していませんか？せい かつ みだ なつ つか
生活リズムの乱れや、夏の疲れ
からたい ちょう
体調をくずさないように、『早ね・早起き・朝ごはん・
しっかり運動・すっきりうんち』をこころ せい かつ
心がけて生活リズム
を取り戻（もど）しましょう。



はや はや
早ね・早起き

あさ
朝ごはん



しっかり
うん とう
運動



すっきり
うん ち



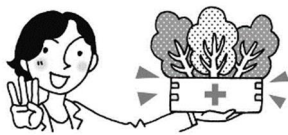
※ ほんじつ 8/30 から いっしゅうかん ふるさとち い がっこうえん げん き せい かつしゅうかん じっし
本日、8/30 から一週間「古里地域学校園 元気っこ！生活習慣チェック」を実施します。
まいにち ね まえ ひと いっしょ じ ぶん せい かつ か かん
毎日、寝る前（まえ）におうちの人と一緒に自分の生活を振り返（かえ）ってみましょう。



『救急』とは、急病やけがの手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当も『救急』の仲間です。けがをした時に、自分でできる応急手当をしっかりと覚えて、実行できるようにしましょう。

自分でできる

応急手当の 基本は3つ



こんなときは

・保健室または病院へ

- ☐ 痛くて動かせない。
- ☐ 変色したり、変形したりしている。
- ☐ 出血量が多い。
- ☐ 気分（顔色）が悪い。
- ☐ 冷や汗が出ている。



すり傷
切り傷



水道の水で洗う

傷口についた汚れや
ばい菌を洗い流します。

血が
で
出ている



傷口にハンカチを
当て、強くおさえる

出血を止める、体の
働きを助けます。

くじいた
つ
・突き指



水や氷で冷やす

痛みをおさえ、はれ
や炎症を少なくします。

さらにこんな時は…



鼻血がでた時
下を向いて鼻の
奥にむかって強く
つまみます。

目にゴミが入った時

水を入れた洗面器に顔を
つけて何度かまばたきをします。

目をこすると
傷がつくので、
やめましょう。



保護者の皆様へ

こんなときはお知らせください

○お子さまの体調について

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

○変更点

- ・緊急連絡先として、お勤め先や携帯電話の番号に変更があった場合
- ・かかりつけの病院の変更 など

夏休み中のけがや病気など、健康面において学校で気をつけることなどありましたら、連絡帳などでお知らせください。



年々残暑が厳しくなっており、夏休み明けもまだまだ暑い日が続く模様です。汗拭き用のタオル、又はハンカチの持参や、学校で水分補給がしやすいように水筒を持参するなど、引き続き、熱中症対策にもご協力ください。

