

2学期が始まりました。皆さんは楽しい、充実した夏休みを過ごしましたか。この夏休みに体も心も一回り大きく成長したことと思います。

9月は運動会の練習も始まります。体調と安全に気を付けて、運動会の練習に参加しましょう。皆さんの活躍を期待しています。

## ◎規則正しい生活リズム



### 早寝早起き

朝起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。



### 朝食をとる

運動会の練習が始まります。朝食をしっかりととりましょう。

## ◎発育測定（身長・体重）

下記の日程で行います。特設合唱部に参加している生徒は**放課後**に実施します。各自確認してください。



日にち	朝	昼休み	特設合唱部の生徒は下記日程
9 / 5 (月)		3 - 5・6	—
9 / 14 (水)		3 - 1	特設合唱部参加者は放課後
9 / 15 (木)		3 - 2	特設合唱部参加者は放課後
9 / 16 (金)	1 - 1	3 - 3	特設合唱部参加者は放課後
9 / 20 (火)	1 - 2	3 - 4	特設合唱部参加者は放課後
9 / 21 (水)		2 - 1	特設合唱部参加者は放課後
9 / 26 (月)		2 - 2	特設合唱部参加者は27(火)放課後
9 / 27 (火)	1 - 3	2 - 3	特設合唱部参加者は放課後
9 / 28 (水)		2 - 4	特設合唱部参加者は29(木)昼休み
9 / 29 (木)		予備日	—

## ◎こころの健康

スクールカウンセラー  
西郷先生 来校日



9月  
20日(火)  
27日(火)

### 【相談室より】

スクールカウンセラー 西郷 園子先生

夏休みも終わり、2学期が始まりました。多くの部活動が新体制となりましたね。3年生は受検が迫り、悩みが増えてくるころです。また、保護者の皆様もお子様の様子について心配なことがあるかもしれません。雑談でもかまいませんので、気軽に相談室へ来てください。お待ちしております。

## ◎受診の結果を報告してください。

歯、眼科、心臓、腎臓などの受診は済みましたか。結果を学校までお知らせください。また、むし歯などで現在治療中の人は、治療後、必ず報告をお願いします。

## ◎10日(土)は運動会

練習期間中は、飲み物をいつもより多めに持参してください。汗をかきますので、ハンドタオルや着替えを持参するなど、自己管理をしてください。

運動会当日は保健委員会が救護係を担当します。よろしくお願いします。

### スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...  
もしけがをしてしまったときはどうする!?

### 10月10日は救急の日



**あり傷** ...や切り傷などで出血しているときは...

**水道水で** 汚れを洗い流し、  
清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

**はな血** 鼻をつまんで下を向く。  
はかけなかに止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

上を向いたり横になったり首の後ろをたたいたりやダメ!

心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。

おぼえておいてね♡

## RICE療法

**だぼく・ねんざ** ときゆびには...

Rest: 動かさず安静に!  
Ice: 氷のうなどで冷やす!

安静・冷却  
圧迫・挙上!

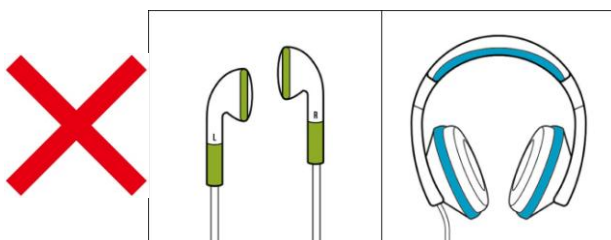
Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!  
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

## ◎大切なお願い 絶対やらないでください!!!

### イヤホンががんがん伝言ゲーム

Youtube 動画や twitter など、高校生を中心に流行していますが、絶対にやらないでください。

音響外傷という難聴になる可能性があります。やり続けると、聴力が低下します。聴力は、なかなかもとに戻りません。



聴覚の異常は、自覚症状がないまま悪化します。  
呼ばれても気づかないことが多く音が聞きにくいという症状があります。