

2学期が始まりましたね。夏休み明け、北小のみなさんが元気に学校に来てくれることをうれしく思います。どんな夏休みだったのか、ぜひお話を聞かせてくださいね！

夏休みが終わったので、少しずつ、心も体も夏休みモードから学校モードに切りかえていけると良いですね。9月になってもまだまだ暑い日が続きます。熱中症やけがに気をつけて、2学期も元気に過ごしましょう！

抜け出せ！夏休みモード



を食べて
元気のスイッチをおそう！

朝ごはんを食べることは、1日を元気にスタートするためにとっても大切なことです。食べないと体も頭もぼんやりして、勉強も運動もやる気がでなくなってしまうです。

頭のスイッチ

脳は活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるために、主食（ごはんやパンなど）をとしましょう。

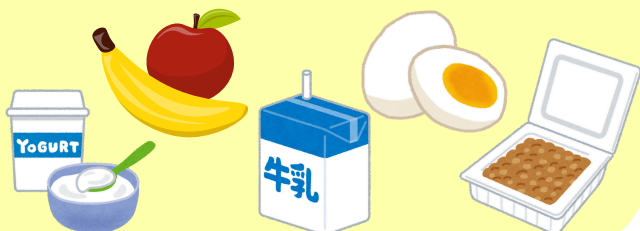
体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をとりましょう。体温が上がって、元気に動けるようになります。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目ざめて動き出し、うんちが出やすくなります。野菜や果物がおすすです。

朝ごはんにおすすめのもの



時間がないときや 食よくがないときは…

食べやすいおにぎりやパン、牛乳を飲むだけでもよいです。まずは朝ごはんを食べる習慣をつけることから始めましょう。



こんなときどうする？

クイズ

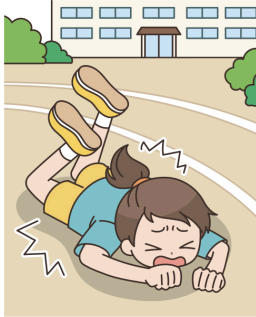


うんどう
運動

と

おうきゅう てあて
応急手当

1～4の答えはア・イ・ウのうちどれが正解でしょう。



1

校庭で転んで、すり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室へ行く
- イ そのまま保健室へ行く
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2

授業を受けていたら、急に鼻血が出てきた！

- ア ティッシュを鼻につめて、上を向いてすわる
- イ すわって軽く下を向き、鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3

給食のスープが手にかかってしまい、やけどをした！

- ア そのまま何もしないで様子を見る
- イ 直接氷を当てて冷やす
- ウ 水道水で冷やす

4

ボールを取りそこねて、つき指してしまった！

- ア 曲がった指を引っばって、元にもどそうとする
- イ 痛みがおさまるまで様子を見る
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ウ 4…ウ



しか じゅんかい しどう
歯科巡回指導があります

9月3日(水)に、市の歯科衛生士さんが来てくださり、歯科指導が行われます。
対象は2年生と5年生です。歯の大切さや、歯肉炎について学習します。どんなことを学習したか、ぜひお家でも話題にしてみてください。

【当日の持ち物】

- 2年生…筆記用具
- 5年生…筆記用具・手鏡・歯ブラシ

