

# すこやか

令和5年8月25日(金)  
 仙台市立馬場小学校  
 保健だより NO.10

実家庭配付

～お家の人と一緒に読みましょう～

夏休み中は、ケガや病気、事故などなく元気に過ごせたでしょうか？ 今日から、また学校が始まります！

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
 早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
 しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
 試してみよう

## 9月1日は、防災の日です。

非常用品は備えていますか？ もしもの時に、すぐに取り出せるように決まった場所に準備しておきましょう。また、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないように定期的に中身のチェックをしましょう。



## 救急用品を点検しましょう。



9月9日は、救急の日です。この機会に、御家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古くなった薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

体温計	ばんそうこう	包帯・ガーゼ
綿棒	ピンセット・毛抜き	はさみ
氷まくら	湿布薬	虫刺され用塗り薬
化膿止め	風邪薬	解熱鎮痛剤

など、必要に応じて準備しておくといいですね。また、いざという時に慌てないように、救急箱は取り出しやすい場所に保管しましょう。



\*第2回「よいしゅうかん」がんばりカードは、8月28日(月)～9月3日(日)です。めあてを決めて取り組みましょう。

