

夏休みがおわり、みなさんが楽しみにしていた？！2学期がはじまりましたね。

休みが続いて、生活リズムはくずれていませんか？

はやね・はやおき・あさごはん を意識して、生活リズムの立て直しをしましょう！

元気な大草小のみなさんと過ごす2学期、とっても楽しみです^^

☆9月9日は、「^{きゅうきゅう}救急の日」！

内出血あざの色はなんの色？



ぶつけて「あざ」ができたとき、時間が経つと色が変わったことに気がついた人もいます。血管の外に出た血を分解・吸収する過程で、色の変化が起こっています。

赤

皮膚の下で、血管が破れて出てきた血の色が透けて見えています。

青

血の赤は血液に含まれる「ヘモグロビン」の赤。内出血でヘモグロビンがたくさん壊れると、青っぽい色になります。

黄色

皮膚の下の血が分解され吸収される過程で、「ビリルビン」という黄色い物質が作られます。黄色くなったら、もうすぐ治るサイン。



9月行事予定

- 4日(月) 身体・視力測定(2年生)
- 5日(火) 身体・視力測定
(1年生、5・6年生)
- 6日(水) 身体・視力測定
(3・4年生)
- 7日(木) 学校保健委員会
- 11日(月) ノーメディアデー

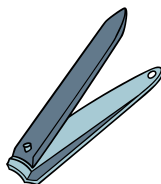
毎週火曜日は、
ブクブクタイム(フッ化物洗口)です。

☆あなたのつめ、のびていませんか？

最近、つめが伸びている人が多いように感じます。プールでの水泳指導が始まったあたりから、「先生、つめきりを貸してください～」と保健室へ来る子ども達がちらほら、....

☆つめの役割は？

- ・指でものをつかんだり、ひっぱったりするときに力を入れるためや指を守るためです。
(つめが指先のささえになっています)



☆つめが伸びているとどうですか？

- ・まわりの友達をけがさせちゃうかも??
- ・つめの間に、ごみがたまっていてなんだか汚いなあ。。

つめはこまめに切って、自分も相手も気持ちよくすごせるといいですね。※切りすぎは、よくないよ！身体測定でチェックするので、お家で切ってきてくださいね。

～保健室より～

夏休みの挑戦として、先週、五島の夕やけマラソンに参加しました。暑さで思うように練習できず迎えた本番では、無事に完走することができました！(体はボロボロです...)
子ども達の体力にはまだまだ敵いませんが、体力作りの大切さが身にしみる夏休みとなりました。2学期もよろしくおねがいします。

