

令和5年9月1日
 岩国市立小瀬小学校
 保健室

みなさん夏休みは元気にごせましたか？2学期は運動会に音楽会、小瀬っ子フェスティバルなどたくさんの行事がありますね。少しずつ体を学校モードに切りかえて、2学期も小瀬小みんなで楽しい学校生活にしていきましょう。さっそく来週から運動会の練習がはじまります。生活リズムを整えて、体調をくずさないように気をつけましょうね。



☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、もむ

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

【正解】鼻血は下を向く・すりきずは洗う・やけどはすぐに冷やす・つきゆびは動かさずよく冷やす・救急車は119番に電話・打撲捻挫は動かさずよく冷やす・救急車は119番に電話



まだまだ熱中症に注意



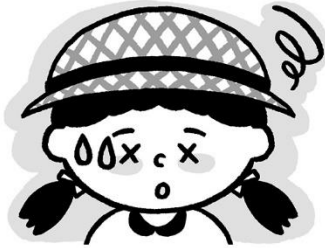
1日2しくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

【おうちの方と確認しましょう！】

熱中症予防のために、

- 水筒にスポーツドリンクを入れて持ってきてもよいです。（水筒は毎日洗って清潔にしましょう。）
- 体を冷やすために保冷剤を持ってきてもよいです。
- 帽子をかぶり、すずしい服を心がけましょう。
- 登下校前後や運動前後には体調を確認しましょう。
- 暑さで体調が悪くなったときには、すぐに近くの大人に助けをもとめましょう。

夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

……保護者の方へ

まだまだ暑い中での2学期のスタートに、保護者の皆様もお子様の体調を心配しておられるのではないかと思います。表面に記載のとおり、熱中症予防のため、スポーツドリンクや保冷剤を持参していただいてかまいませんので、お子様とご相談ください。学校におきましても、暑さ指数等を確認し、活動時間・活動内容に配慮するとともに、健康状態の確認に努めます。また、子どもたちにも熱中症予防について指導を続けてまいります。お子様の体調で気になることや、熱中症対策等についてご不明な点がございましたら、いつでもご連絡ください。

〇●〇●〇 「健康カード」について 〇●〇●〇

9月の身体測定が終わりましたら、結果を「健康カード」にてお知らせいたします。つきましては、発育の様子をご確認いただき、表紙の該当学年2学期の欄に保護者印又はサインをお願いいたします。9月11日(月)までにご返却いただくと幸いです。

第4	TEL	名称()					
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
番号							
保護者印又はサイン	1学期	2学期	3学期				

〇●〇●〇 学校保健安全委員会の開催 〇●〇●〇

9月13日(水) 10:30~11:15に、学校保健安全に関する取組報告及び3~6年生児童による総合的な学習の時間(テーマ:健康)中間発表を行います。ご出席くださいますよう、よろしくお願いたします。また、9月14日(木) 14:00~14:45には、睡眠についての講演(講師:広島国際大学 田中秀樹 教授)も行います。貴重な機会ですので、お時間のある方はぜひご参観ください。くわしくは、先日配付しております文書にてご確認ください。

〇●〇 スクールカウンセラー江藤先生 9月の来校日 〇●〇

9月11日(月) 午前

相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。

