

《家庭数配付》

ほけんだより



南小 ほけんしつ
2024・9・2
おうちの人と一緒に
よみましょう

2学期が始まりました。まだ気持ちが夏休みモードの人もいるかと思います。生活リズムを整えて、少しずつ学校モードに戻していきましょうね!また、9月も熱中症に気を付ける必要があります。特に休み明けは熱中症になりやすいので、早寝・早起き・朝ごはんの3つを心がけて、心も体も元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

9月9日は救急の日です

ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いているのですが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ!」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす



9月の予定

- | | | |
|-------|------|--------------|
| 4日(水) | 身体測定 | 6年生・なかよし・みどり |
| 5日(木) | // | 3・4・5年生 |
| 6日(金) | // | 1・2年生 |

身長が正確に測れませんので、髪は頭の高い位置で結ばないようにしてください。



*身体測定の結果については「成長の記録」でお知らせします。「成長の記録」が配られましたら、成長曲線を記入して、成長の様子を確認してください。(押印して提出してください。)

6日(金) 「がん教育・いのちの授業」 6年生 (NPO 法人くまがやピンクリボンの会)
*学校保健委員会として開催します。

まだまだ熱中症に注意しましょう！

児童用玄関の柱に熱中症危険レベルが貼ってあります。外遊びの前や体育の前などにチェックしましょう！

これが貼ってあります！



がう 月 にか 日 () ようび 曜日 じ 時 ころ
きおん 気温 どのど 湿度 しつど 湿度 ほあせん せん と %

ねっちゅうしょう きけん れべる
熱中症危険LV.



☆熱中症の予防をもう一度確認しましょう☆



あさ 朝月ごはん



ますく マスクをはずす



むり 無理しない



てのひらや手首をひやす



やすこまめに休む



かせよひかげ 風とおしの良い日景で