



すこやか

令和6年8月30日(金)

No.6

東白川小学校保健室

みなさん、^{たの}楽しい^{なつやす}夏休みを^す過ごすことは^{じゅうじつ}できましたか？^{なつやす}充実した夏休みになりましたか？
 保健室でも、^{あら}新たに^{おも}できる^{おも}ようになった^{でばなし}ことや、^き思い出話を^{うんどうかい}たくさん聞かせて^{さいだいげん}ください！
 さて、^{がっき}2学期が^{はじ}始まりました。9月28日(土)には、^が大^{にち}イベントの^ど運動会が^{だい}あります。最大限の^{うんどうかい}力を^{さいだいげん}発揮^{むか}するためにも、^{ちから}エネルギー^{はつき}チャージ^{ほんばん}をして^{むか}本番^{むか}を迎え^{むか}ましょう！



あつ しすう そくてい 暑さ指数を測定しています！

^{まいにち}毎日、^{ひるやす}すこやかと^{まえ}昼休みの^{そくてい}前に^{ねちゅうしやう}測定し、^{きけん}熱中症の^{しら}危険がないか^{しら}調べています。

★^{そと}外に^{あそ}遊び^いに行くときは、^{ひろば}なかよし^{けいじ}広場の^{かくにん}掲示を^{かくにん}確認^{かくにん}しましょう！

★^{あつ}暑さ^{しすう}指数が³3^こを超えたら、^{ほうそう}放送^しでも^{そと}お知らせ^いしますが、^{そと}外には^い行かず、^{しつない}室内^{あそ}で^{あそ}遊び^{あそ}ましょう。

<なかよし広場の掲示>



<測定している様子>



せいかつ ほし ～生活リズムチェックが始まります～



^が8月30日(木)～^が9月5日(木)の^{しゅうかん}1週間、^{せいかつ}生活リズム^{せいかつ}チェック^{せいかつ}を行います。^{おこな}夏休み^{なつやす}モード^{なつやす}から^{なつやす}学校^{なつやす}モード^{なつやす}に^{なつやす}切り^{なつやす}かえて、^{なつやす}規則^{なつやす}正しい^{なつやす}生活^{なつやす}を送^{なつやす}り^{なつやす}ましょ

- ・^{ねんせい}1・2年生^{ひと}の人は、^{ひと}おうち^{ひと}の人と^{ひと}チェック^{ひと}を^{ひと}ましょ
- ・^{ねんせい}3～6年生^{ひと}の人は、^{あさ}朝^{かい}の会^{かい}で^{かい}チェック^{かい}を^{かい}ましょ

が っ か きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日

が っ か きゅうきゅう ひ
9月9日は、救急の日です。スポーツ前の
じゅんびうんどう よ ふ こうつう
準備運動、夜更かしをしない、交通ルールを
まも よぼう たいせつ
守る...どれもケガの予防のために大切なこ
とです。

よぼうほう なか
さまざまな予防法がありますが、その中で
いちばんたいせつ じぶん きけん
も一番大切にしてほしいことは、自分で危険
よそく
を予測することです。

みぎ ず つか きけん よち
右の図を使って、「危険予知トレーニング」
ぜんぶ
をしてみましょう。全部で4つあります。
すべ み
4つ全て見つけることができるかな？

きけん 予知 トレーニング
K Y T
① チャレンジ!

ケガが起こりそうな
ところはどこかな？
4つ探してみよう

<こたえ>
キケン!
かも...
 階段から飛び降りようとしている 廊下が濡れている
 廊下を走っている 大きな荷物を持っている

保護者の方へ

夏休みにこんなことはありませんでしたか？

①大きなケガや病気をした。②新たなアレルギー症状がでた。③緊急連絡先が変わった。

☆何か心配なことや気になること等がありましたら、お知らせください。

☆治療や受診を済ませた方は、「勧告書」や「証明書」の提出をお願いします。

生活リズムチェックについて

生活リズムチェックカードを配付します。《おうちの人からのコメント》欄にご記入を頂き、9月12日(木)までに、担任に提出をお願い致します。

自分でできる! 応急手当 3つのポイント



① 洗う

➕ すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

➕ 目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

➕ やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

➕ つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

➕ 切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

➕ 鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める