

すくすく



2020. 8. 31
城東小学校保健室

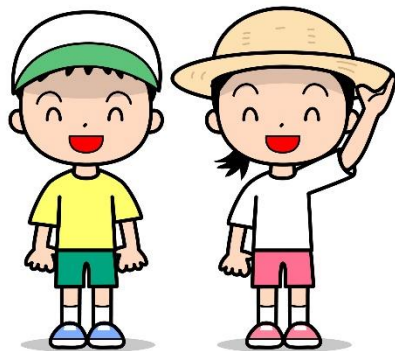
2学期が始まりました！昼間は、体温をこえる気温の日が続いていますね。

今年は2週間という短い夏休みでしたが「夏休み生活チェック表」から、みなさんの生活の様子が伝わってきました。毎日の生活の中のひとつひとつの積み重ねが、元気なからだところをつくっていきます。熱中症や感染症にも気をつけながら、2学期もいろいろな活動に取り組んでいきましょう！！

服そうを くふうして ねっちゅうしょうを よぼうしよう！



ぼうしを
かぶる



かぜとおしが
いいもの
(形が ゆったりしたもの)

しろっぱい
あわい 色の
もの

かわきやすい
素材の もの

気温 や 湿度(空気の水分量)などを はかることによって 熱中症の危険が 高い日を 予想することができます。学校では 運動場と 体育館に【熱中症指数計】を 設置しています。天気予報などで 確認することで、安全に 過ごせるように 準備をしたり、体調に 気をつけて 過ごすことができますよ。気候情報を、ふだんの生活の中で 上手に 活用してくださいね。



休けい時間の あとや、給 食の前 など、せっけんを使って ていねいに てあらいが できていますか？
せっけんを つけずに、水で さっと 手を めらすだけだったり、洗ったあとに ハンカチで ふいていない人を みかけます。
手を せいかつに しておくことは いろいろな 病気の よぼう やくだ 予防に 役立ちます。
はみがきの ように 習慣に できるように、上手に 洗えるように 取り組んで みて くださいね。



9月9日は
救急の日

きゅうきゅう の ひ
急に 病気に なった人や
けがを した人に
おうきゅうてあて
応急手当を すること

☆じぶんでできるよ！おうきゅう手当て☆

はなぢ

かおを 少し下に むけて
こはな 小鼻を ぎゅっと おさえます



きすぐちが よごれていたら
流水で よく洗います
からだが きずを なおす
ちからを たすけます

つきゆび

いたいところを
ひっぱると 危険！
あんせい 安静にして ひ 冷やします



目にごみが
はいった

こすると めに きずが
ついてしまうかも…
きれいな水で ごみを
洗い流します

耳鼻科健診アンケート
眼科健診アンケート
歯科健診アンケート

お手数ですがそれぞれの用紙に
学年・番号・名前をご記入ください

9月3日(木)までに
返信用封筒に入れて提出

★保護者の皆様へ★

夏休み生活チェック表へのひとことコメントにご協力をいただきありがとうございました。短いお休みでしたが、早寝早起きやお手伝いなど、それぞれに頑張った様子を読ませていただいています。

2学期も、定期健康診断を引き続き実施していきます。アンケート記入や事後の受診等、ご協力をお願い致します。

9月に入っても暑い日が続きます。十分な水分を持たせていただき、朝の健康観察時に普段と違う様子がみられる時は、無理をせず、休養していただきますよう、お願い致します。

返信用

年 組 番

名前