



1 か月以上あった夏休みもあっという間に終わり、2学期がスタートしました。夏の思い出をつくることはできましたか？ 9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。熱中症もまだまだ心配です。熱中症予防のためにも、睡眠をしっかりと、必ず朝食は食べて登校してください。2学期は、小中合同体育的行事や修学旅行など大きな行事があります。みなさんが安全で健康な学校生活を送ることができるよう保健室から応援しています。

生活のリズムを学校生活にもどそう！

夏休みは、夜更かしや朝寝坊をすることもあったかと思います。夏の疲れが残っているせいか気分がすっきりしない子や体が重い子もいるかもしれません。夏の疲れからの回復のポイントは、規則正しい生活です。次のことを、心がけましょう。

① 決まった時間に寝て、決まった時間に起きる



② 朝ごはんを食べる

(ごはんやパン、麺など炭水化物は必ずとるようにしましょう)



③ ゲームをしたり、動画を見たりする時間を家族と決めて、守る

保護者の方へ

1学期に欠席等で健康診断を受けることができなかったお子様には、夏休みを利用して、8月31日までに、指定の医療機関にて個人で健診を受けるようお願いをしていました。

健診を受けた場合、医療機関への手続きがありますので、**9月6日(金)**までに健診結果の提出をお願いします。

※沖縄県健康づくり財団さんによる健診(尿検査、ぎょう虫検査、聴力検査、視力検査、心電図検査)は、学校へ健診結果が届くため、提出の必要はありません。

長い休みが終わり、学校生活が始まりました。学校生活を楽しみにしていた子もいれば、不安や気がかりがある子もいるでしょう。

もし、お子さんが「学校に行きたくない…」など言っている場合には、ぜひ学校にも相談してください。

大人も子どもも、ひとりで悩むより、みんなで話をするのが大切です。子どもたちの笑顔のために、大勢の大人たちで子どもを見守れるように、協力できるといいなと思います。



9月9日は救急の日

9月9日は、救急の日です。そこで、小学生のみなさんが自分でできる応急手当について紹介します。保健室に行く前に、自分でやってみましょう。でも、たくさんの血が出ているときなどは、迷わず、保健室に来てください。

保健室へ行く前に

応急手当

できることはないかな？

すり傷
きり傷



水道水であらう



鼻血



5分以上、鼻をつまんで下を向く



とまらなければ→



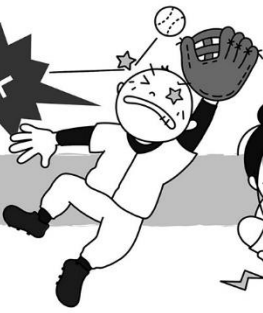
やけど



水道水で30分以上冷やす



だぼく



ねんご



試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！



学校で安全に過ごすために



階段では、ふざけたり、
段をとばしたりしない。



廊下は走らない。曲がり角では、「だ
れかが来るかもしれない」と思って、
気をつける。



かさの先の部分が体や顔に当たる
と大きなけがになることがあります。
絶対に遊びにつかっははいけません。