



夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムを学校モードに切りかえていきましょう。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、睡眠をしっかりとり、必ず朝食は食べて登校してください。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ましょう。

② かならず朝ごはんを食べて登校しましょう。

*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。

*朝食に汁ものやコップ1杯の水分を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、守りましょう。



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12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。

結果が届き次第、ご家庭へ配布いたします。

2学期のお子さんの様子について

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、お子さんがいつもの様子とちがって、心配や気がかりがある場合には、ぜひ担任の先生や保健室にご相談ください。

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

いいなと思っています。



9月9日は救急の日

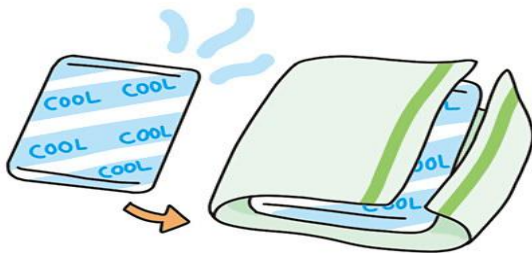
9月9日は、救急の日です。けがをしたとき、冷やすことがありますね。冷やす時に注意してほしいことがあるので、紹介します。

ケガをして「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

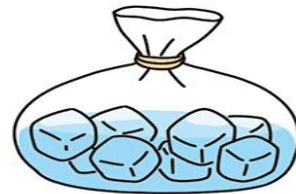
①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはやくお医者さんでみてもらいましょう。

応急
手当

〇×クイズ



Q1 すりきずには、すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、上を向く。



Q3 つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



こたえ

1... ×
(水道水でよく洗います)

2... ×
(下を向き、小鼻を強くつまみます)

3... ○
(無理にひっぱってのばすのはダメです)