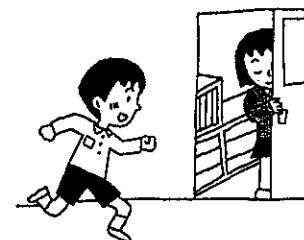


ほけんだより 9月

西脇小学校
令和5年
9月7日



2学期が始まりましたが、まだまだ厳しい暑さが続きそうです。
熱中症を防ぐためにも体調を整えましょう。

そのためには、早寝・早起きをして、学校生活のリズムを
早くとりもどすことが大切です。

疲れがたまらないようにゆっくりお風呂に入り、十分な睡眠を
とりましょう。こまめな水分補給も忘れないでね。

「ろうかを走ったため、友だちとぶつかった。」「なんとなく教室のなかで
腕をふりまわしていたら、指が友だちの目に当たってしまった。」など、少し
注意しただけで防げるけががたくさんあります。
動く前に「あぶないかな?」としっかり考えてから行動するように
しましょうね。

その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い

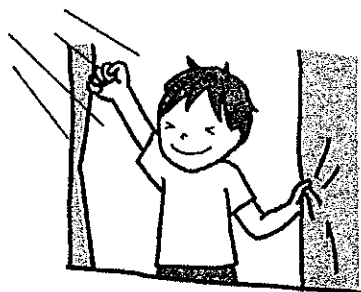


よく眠れない
朝なかなか起きられない



体がだるい

ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう!



朝起きたら太陽の光を浴びる



ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。

朝ごはんを食べる



38~40℃
のお湯に
5~10分
つかる

ぬるめのお湯につかる

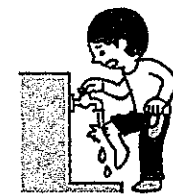
9月9日は 救急の日です。

けがをしないことが大切
ですが、もし、けがをして
しまったら?

自分でできる手当てを知っておくと、いざという時やくにたちます。
特に、すりきずをしたしまった時は水道できれいに洗ってから、保健室に来てくださいね。

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ

おうちのかたへ

今年の記録的な猛暑は、子どもたちのからだにも大きな負担をかけているように思います。
生活リズムが崩れているときや、夏の疲れから体力が落ちているときは、特に感染症にかかり
やすくなるので、日ごろからの基本的な生活習慣の定着が、病気の予防にとっても大切になります。
特に、9月に入ってから、和歌山市全体で新型コロナウイルス感染症が増えてきているので、予防のため
にも今一度、「朝食を必ず食べる」「睡眠時間をしっかりとる」など、声掛けをしていただけるよう、
ご協力をよろしくお願いします。