

がっき ねっちゅうしょうたいさく
★2学期のスタートも熱中症対策から★

なが おも 長いとおもっていた夏休みもあつという間に終わりましたね。
テレビでは、みず くるま 水や車 じこ の事故・熱中症 ねっちゅうしょう など不安なニュースがたくさんありましたが、みなさんは元気に過ごせましたか？
いよいよ2学期が始まりました。2学期のメインイベントは運動会です。
運動会を元気に乗り切るためには、毎日 まいにち の生活リズムが大切です。
その日の疲れはその日のうちに取っておくことがカギとなります。
9月は、生活リズムを意識して過ごしましょう。



まだ暑いですが！

熱中症に注意！

ぜひ取り組みましょう！

- ★外へ出るときは、帽子・水筒を忘れずに！
- ★体調が悪いときは無理をしない！
- ★気分が悪くなったときは早めに大人に知らせる！
- ★「早ね・早起き・朝ごはん」で体力をつける！

あさ けんこう
朝の健康チェック

きょう げんき
～今日も元気かな？～



あさ た
朝ごはんを
食べられましたか？



はいべん
排便はありましたか？



ずつう
頭痛やだるさなどは
ありませんか？

まいにちかくにん
毎日確認！

じぶん おうきゅうてあて
自分でできる応急手当 しってる？ てあてのしかた



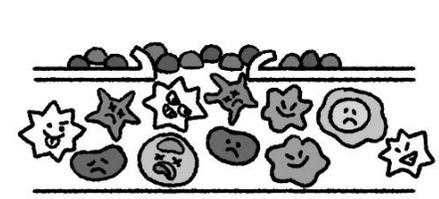
すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



きずぐち さいぼう かつやく
傷口をなおすために、
細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、
傷口のなおりが遅くなります。

ほけんしつ く まえ
保健室に来る前にやってみてね！

おうちのかたへ



夏休み明けは体調を崩してしまう児童が多くいます。生活リズムの乱れによるもの、熱中症によるものなどが多くを占めます。学校でもこまめな水分補給や帽子着用の徹底、暑さ指数を用いた活動制限などの熱中症対策をおこなっていきませんが、ご家庭でも生活リズムの見直し(早ね・早起き・しっかり朝ごはん)をよろしくお願ひします。特に、睡眠不足と朝食抜きは体調不良の大きな原因になります。ぜひご家族で取り組まれてみてください。

また、水分補給につきましては、いつもより多めのお茶を持たせていただきますよう、よろしくお願ひいたします。