

元気いっぱい!

2011年9月 さつき小学校 保健室
 ☆生活リズムを整えよう



楽しかった夏休みが終わり、1学期後半がスタートしました。今年の夏は日本全国で特に暑い日が続く、熱中症のニュースも多くありました。まだまだ暑い9月を元気に過ごすためにも、暑さ対策をしっかりしましょう。また、休み中のリズムからぬけだせずに、寝不足になったり、夏の疲れから体調をくずしやすい時もあります。そこで、まずは「早寝早起き」。特に、『早寝』ができるように、眠くなくてもなるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつ余裕をもって起き、朝食をしっかりとって、トイレに行つて・・・学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。朝の過ごし方が、その後の学校での様子にもつながっていきます。おうちの方も時間に余裕をもって笑顔で送り出してあげるようお願いいたします。

夏休みは元気に過ごしていませんか? ~夏休みの健康調べ~



1学期後半スタートの日。各クラスで夏休みの健康調べをしてもらいました。「夏休み中、元気に過ごしました」という子が多かったですが、「熱がでた」「かぜをひいた」「熱中症になった」という子もいました。

この夏は、沖縄県内では『結膜炎』と『手足口病』の流行警報がでていますが、夏休み中にかかった子もいたようです。現在、さつき小学校でかかっている子はいませんが、引き続きみんなで気をつけていきましょうね。

学校でのきまりもしっかり守って安全に楽しく、元気いっぱい過ごしましょう。

まだまだ暑い日が続いています。暑さ対策をしましょう!!



こまめに
水分をとる



外に出る時は
帽子をかぶる



運動は休憩を
とりながらする



疲れている時
は体を休め、
無理をしない

おうちの方へ 熱中症予防のためのご協力をお願いします

今年は酷暑が続き、熱中症の発生が連日報道されました。学校でもできる限りの対策を行っていきますが、登校の際は熱中症対策をお願いします。

- ★水筒を持たせるようにし、こまめに水分をとるようご指導ください。
- ★服装は、汗を吸収する素材、風通しのよい服装で、熱がこもらないようにしてください。また、汗をふくハンカチやタオルをもたせてください。
- ★休み時間等外での活動時には帽子をかぶるよう推奨しています。ご家庭でもお声かけください。また、体の疲れをとるためしっかり休養をとらせてください。

9月 健康や安全について考えてみませんか?

今日、9月1日は「防災の日」。1923年に関東大震災の起きた日です。災害への認識を深め、心構えをもつことを目的として1960年に制定され、毎年、各地で防災訓練などが行われています。今年は、今までになく「防災」という言葉の重みを感じる年になりました。生命を守るという視点で、身のまわりを見直してみましょう。

9月9日は、「救急の日」でもあります。この機会に、自分の身を守るために大切なこと、健康や安全について考えてみませんか? 裏面に、心急手当てについてもつけています。おうちの方と一緒に読んでみてくださいね。

9月1日 防災の日

避難おち場所や連絡先も
しっかり覚えておきましょう

日頃から家族や校人と
学童時の行動について
きちんと話し合っておきましょう

非常時の持ち出し品を
きちんと用意しておきましょう