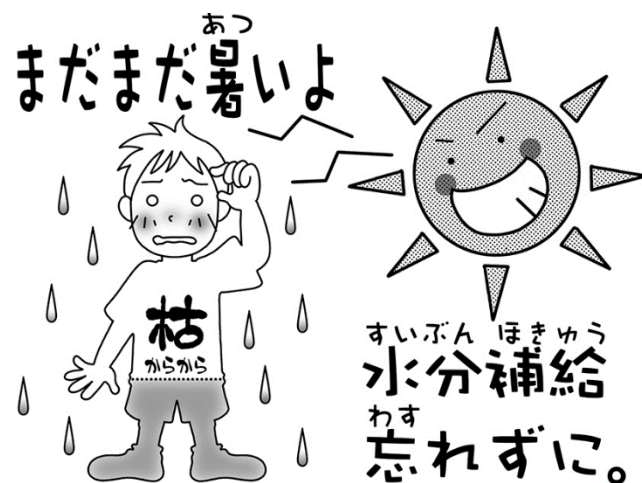




令和5年9月15日
中条小学校保健室

2学期がスタートして3週間がたちました。夏休みモードから学校モードに切り替えられましたか？夜更かしせず、早めに寝て、疲れがたまらないようからだをゆっくり休ませましょう。
そして毎日練習を頑張っている運動会まで、あっという間にあと2週間ですね。日中はまだ暑い日も続いていますので、熱中症に気をつけて、元気に本番当日を迎えられるようにしましょう。



9月に入り、朝夕は少し過ごしやすい日もありますが、まだまだ熱中症に注意が必要です。1日に2リットルくらいの汗をかきます。特に体育や運動会の練習でたくさん動いたあとは、しっかりと水分補給をするようにしましょう。

『のどが渴いたな』と感じる前に、こまめに水分を取ることが大切です。

保護者の方へ

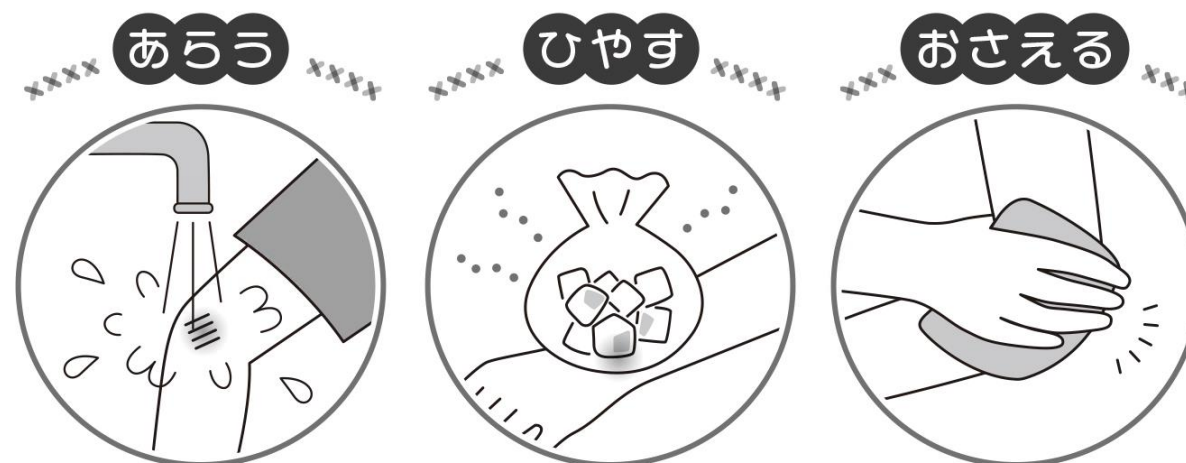
運動会の練習中はいつもよりお茶を飲む量が増えます。お子様にお茶の量が足りているか、聞いてあげてください。お茶が足りなくならないように、必要に応じて水筒を2本持ってくるなどご家庭でご対応をお願いします。汗拭きタオルも忘れずに、毎日新しいものを持たせてください。よろしくお願いします。

けがせず、元気に過ごそう！

2学期は毎年けがが多く発生しています。遊びに夢中になっていたり、急いで移動しているときなどにけがが起こりやすくなっています。教室やろうかといった校内は走らず歩くなど、学校のルールを守りながら気を付けて過ごしましょう。けがをしてしまったときの手当の仕方も知っておきましょう。



自分でできる 手当てのキホン



そのケガ、どうすれば防げた？



授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

