しまけんだより89階級ので

2025年8月29日上之郷小学校保健室

養かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。まだまだきびしい暑さが続きます。こころとからだを「学校モード」に切りかえ、体調を整えていきましょう。

炭だちに会えるなどの楽しみがある一方で、つかれがでやすい時期でもあります。そんな時は、遊くにいるお 炭だちや先生に話してみてくださいね。楽しいことは 2倍、つらいことは学労こできる関係がいいですね!☆

がつ ほけんぎょうじょてい 9月 保健行事予定

| りにち | ないよう 内容 | がくねん |
|--|---|--------------------|
| 3日(水) | ゖゟ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙ゖゟ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゚゚゙ モアレ検査 | ahttin 5年生 |
| n fu | しりょくけんさ 視力検査 | 1·6年生 |
| にち もく 日(木) | しりょくけんさ 視力検査 | aんせい 3年生 |
| | ちゅうしゅゃし か けんしん 抽出者歯科検診 | たいしょうしゃ 対象者 |
| にち きん 12日(金) | しりょくけんさ 視力検査 | 2·4·5年生 |

保護者の方へ必

◎各健康診断について◎

モアレ検査について

5 年生のみ、別紙お知らせを配付しています ので、検査までに確認をお願いします。

・抽出者歯科検診について

う歯が 4 本以上・要注意乳歯保有者で未受診児童、I 学期歯科検診欠席者が対象となります。9/4 時点の受診報告書の提出状況で、対象者名簿を作成し、お知らせを配付いたします。受診済で報告書がお手元にある方は、ご提出くださいますよう、お願いいたします。

まだまだ暑さが続きます~いのちを守るために~

① 水分補給は「のどがかわく前」に積極的に!

「まだのどかわいてないからいらん」というひとが多いです。かわいてからではおそい!植物と一緒で、かわく前に、こまめに水労をとりましょう。

② 外に出るときは帽子をかぶる。

暑い=帽子をかぶらないといけないというルールではなく、首分でできる簡単な熱や症対策です。また、あせやミストも、かきっぱなし、あびっぱなしではなく、少しずつふきとり、皮ふ表面の水労を蒸発させて体温を下げましょう。

③ せいかつリズムを整える。

すいみん不足、栄養不足は何よりも熱中症のリスクが上がります。規則正しい生活をこころがけましょう。

④ 気温差にはきをつけて。

気温が急に変化すると、からだが暑さに慣れていないことなどが理由で熱や症のリスクが高まります。外 気温と室内温度の差が大きくなりすぎないよう、エアコンの設定温度にも注意しましょう。

9月9日は救急の日

けがをひどくしないために、先生やおうちのひとにみてもらう前に**く自分でできるけがの手当て〉**

_{あら} 洗う

こんなときにするよ

冷やす

こんなときにするよ

押さえる

こんなときにするよ

すり傷・虫さされ

水道の水でよごれを洗い落とします。

ねんざ・だぼく・つき指

***が **がから、なければ水で ならしたタオルやハンカチで

冷やします





_{はなぢ} **鼻血**

少しうつむいて 10分くらい 「小鼻をつまんで 安静に



。 目にゴミが入ったとき

せんめんき みず かお 洗面器の水に顔をつけて まばたきします



やけど(軽度)

水道の水で痛くなくなる まで冷やします (服の上から でも〇)



切り傷



5年生 保護者さまへ

宿泊学習直前となりました。21 人全員でとりくみ、楽しい林間となるよう、子どもたちも毎日準備を頑張っています。

さて、当日は暑い中での活動を控えています。夏休み中の生活リズムの乱れを整えていただき、万全な状態で当日を迎えられるよう、サポートをよろしくお願いいたします。

施設では水分を補充する機会もございますが、時間が決まっております。なるべく大きく、肩からかけられる 水筒を持たせるようにしてください。

また、入浴時のマナーや月経について再度保健指導を実施しています。ご家庭でもお話しいただきますよう、 お願いします。