

なが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。

とも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、近くにいるお友だちや先生に話してみてくださいね。楽しいことは2倍、つらいことは半分こできる関係がいいですね! ☆

9月 保健行事予定

ひ 日にち	ないよう 内容	がくねん 学年
か すい 3日(水)	けんさ モアレ検査	ねんせい 5年生
か すい 10日(水)	しりよくけんさ 視力検査	ねんせい 1・6年生
にち もく 11日(木)	しりよくけんさ 視力検査	ねんせい 3年生
	ちゅうしゅかし 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)	しりよくけんさ 視力検査	ねんせい 2・4・5年生

保護者の方へ

◎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、1 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～

- 水分補給は「のどがかわく前」に積極的に!
- 外に出るときは帽子をかぶる。
- せいかつリズムを整える。
- 気温差にはきをつけて。

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「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

ひ
冷やす
こんなときにするよ

お
押さえる
こんなときにするよ

きず おし
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
氷のう、なければ水で
ぬらしたタオルやハンカチで
冷やします

はなち
鼻血
少しうつむいて
10分くらい
小鼻をつまんで
安静に

め
目にゴミが入ったとき
洗面器の水に顔をつけて
まばたきします

やけど(軽度)
水道の水で痛なくなる
まで冷やします
(服の上から
でもO)

き きず
切り傷
清潔なガーゼなどを
傷口にあてて
ぎゅっと
おさえます

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。