

ほけんだもく 月

令和5年9月 呉市立本通小学校

2学期がスタートしました！ 暦の上では秋ですが、暑い日が続いています。

9月1日に気象庁から夏の天気のおまとめが発表されました。今年のは6～8月を通して例年よりも気温の高い日が続き、1898年からの統計で過去最高を記録しました。今年の気温は過去に比べ飛び抜けて高いそうです。

また、この先も最高気温が35℃を超えるような日が続く見込みです。9月後半でも最高気温が30℃以上のところが多くなる見込みです。9月は雨の日が増え、じめじめした暑い日や一日の温度変化が大きくなるため、体調に気をつけてください。9月も熱中症には注意していきましょう。以下のことを気をつけてください。



① 早寝・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活をしよう。

まずは眠くても早起きから始めましょう！夜に気持ちよく眠くなって、ぐっすり眠れます。朝ごはんは“食べられるものを”“一口でも”食べましょう。だんだんとたくさん食べられるようになってきますよ。

② こまめに水分補給をしよう。

のどがかわいたら、それは体のSOSサイン！
のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。

③ その日の天気に合った服装を意識しよう。

④ 体育の授業や休憩時間など外に出るときには

必ず帽子をかぶろう。



ケガ はや なお が早く治ったのは **なぜ？**

運動場で遊んでいる時、
転んでひざをすりむいた



お湯にさわってやけどをした



放課後、走っていて足をひねった



OK!

傷口の砂や石をはらって、
水道水でよく洗い流した



ワンポイント
チェック

すぐに傷口を
洗うとばい菌の感染を防いで、
きれいに治ったね



NG...

やけどしたところをなめた

OK!

痛みが引くまで水で冷やした



ワンポイント
チェック

皮ふの熱を早く下げると、
跡も残りにくいね



OK!

ムリに動かさず保健室へ。
固定して、氷でよく冷やした



ワンポイント
チェック

ねんごの応急手当の基本
『安静・冷やす・固定』で
痛みが軽くなるよ

保護者の方へ

☆新型コロナウイルス感染症

昨年からはずいぶんと件数が減りましたが、依然として感染の連絡をいただいています。医療機関の指示に従い、自宅療養後の登校時には10日ほどマスクを着けての登校をお願いしています。子供たちが安心・安全に過ごせるようご協力をお願いいたします。



☆スクールカウンセラー来校日

9月8日(金) 13時~16時 ☆事前に予約をお願いします。

今年度中の来校日についてはホームページからいつでも確認することができます。
※2月相談日変更のお知らせ・・・2月16日(金)の相談日は3月5日(火)に変更になりました。よろしくお願いいたします。