

令和5年9月
 両城小学校
 保健室発行

No.7

夏休みがおわりましたね。少しずつ、心も体も学校生活に慣れてきましたか？

まだまだ暑い日が続きます。朝ごはんをしっかりと食べて、お水やお茶もわすれずに飲んでください。水とうを忘れた人は先生に伝えましょう。

まだまだ熱中症に注意



1日2〜3回程度の汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわがなくてもしっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

9月の保健目標：けがを予防しよう。

ろうかはある歩いていますか？くつのうしろを踏まずに、はいていますか？爪は短く切っていますか？けがを予防するためにできることは、たくさんあります。こんなことをしたら、けがをしてしまうかも？と危険を予測できるようになると良いですね。そのけがの原因...心あたりはないですか？



ぼんやりしていた...



ふざけていた...

覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらぐまで冷やす



9月9日は救急の日

両城小学校のAEDがどこにあるか知っていますか? 2校舎の1階のろう下の、栄養ボードの横にあります。AEDは人がたおれて意識のないとき、その人の心臓の動きを正しく戻して助けるために使われます。もしものときのために、場所を知っておいてくださいね。



がっこう

学校のほかにも... こんなところに! AED

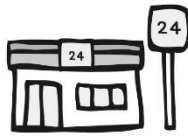
びょういん



ショッピングモール



コンビニ



くうこう・おおきなえき



たいいくかん・プール



まちで町に出て、どこにAEDがあるかさがしてみよう。いろんなところに、置いてあることがわかります。いざというときに役立ちますよ。

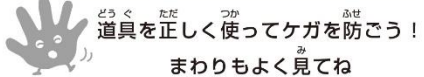
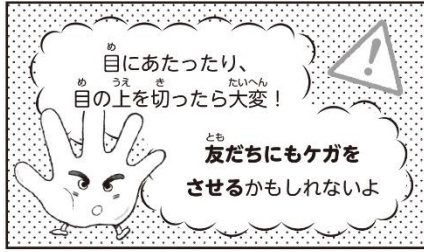
ねんしよくいく ちょうしよく たいせつ まな
4年食育 朝食の大切さについて学びました

4年生が栄養教諭の佐藤先生から朝食について学びました。
 3色栄養のそろった朝食を食べることで頭のスイッチ、体のスイッチ、おなかのスイッチを入れることができるそうです。朝食を食べないと、体のエネルギーが足りなくなって、元気が出なかつたり、学習に集中できません。栄養バランスの整った朝食を食べて、1日を元気に始めましょう。

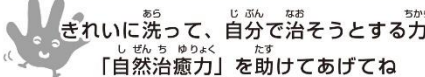


ちょっとまって！
 ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

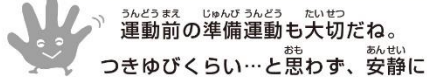
そうじの時間



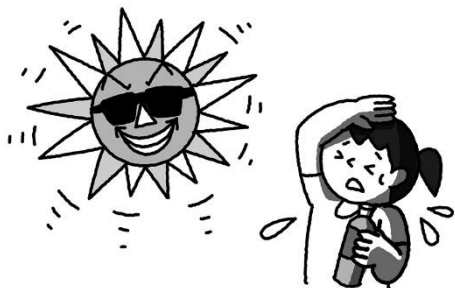
休み時間



体育の時間



保護者の方へ 熱中症の対応について



今年は、例年に比べ暑い毎日が続いています。夏休みの間にも、学校管理下での熱中症による死亡事故が起きています。

両城小学校では、呉市教育委員会からの通知により、以下の熱中症対応を行います。

健康観察

・活動前（食事や睡眠の状況も含む）、活動中、活動後に適切に行い体調を常に把握すること

保護者の方へ

両城小では、暑さ指数が 28℃以上のときは朝食欠食者に給食までは運動をさせないことになりました。必ず朝食を食べて学校へ来るようにしてください。

・心身に不調を感じたら申し出て休むよう習慣付け、無理をさせないようにすること

水分補給

・活動前に適切な水分補給を行うとともに、活動中や活動後にこまめに水分の補給を行うこと
・水筒の中身が不足して水分補給ができない状況の児童がいないか確認を行うこと

保護者の方へ

両城小では、朝の健康観察時に水筒の持参の確認を行い、忘れた児童には水道を利用するよう伝えます。

暑さ指数の活用

・活動前に暑さ指数を確認すること、暑さ指数が 31℃以上の時間帯は、屋外・屋内問わず中止にすること

保護者の方へ

両城小では、体育の際や屋外での活動時に暑さ指数等を計測し、判断を行うことになりました。

服装

・軽装で透湿性や通気性の良い素材にしたり、直射日光は帽子で防いだりするように指導をすること

登下校

・暑い環境下で活動をした後、下校するときは活動後に健康観察を行うと共に、十分なクールダウンをさせて下校すること
・適宜、水分補給を行うよう発達段階に応じて指導すること



始業式の日、私から、熱中症の予防のために気を付けることについて話をしています。現在は、体育、大休憩、昼休憩の前に暑さ指数を計測しています。服装や朝ごはんなど、ご家庭でも心がけていただきますよう、お願いします。