

すこやか

沖代小学校 2012. 9. 5 (水)

夏休みはどう過ごしましたか？

ランチルームに並べられたたくさんの作品を見ると、みなさんの楽しかった夏休みが浮かんできます。

2学期が始まりました。少しずつ生活リズムを整えて体調に気をつけてすごしましょう。



保健室からの おねがい

「ぐあいのわるい人が休んでいます」の黄色のふだが入り口にかかっている時は、用事のない人は入れません。廊下でもさわがないこと。ゆっくり休ませてあげましょう。用事のある人は、静かにノックして知らせてください。



運動会の練習が始まりました。

まだまだあついで

熱中症に注意!!

① 体調を整える

- ・朝ごはんは必ず食べる
- ・夜はぐっすり寝ること (8時間以上の睡眠を)

② 水分をこまめにとる

- ・休み時間ごとに水、お茶を飲むこと
- ・すぐ飲めるように、水筒をもってきましょう

③ 帽子をかぶる

④ 具合が悪いときは、がまんしない

- ・早めに先生に知らせること

けがを防ぐには...



手足のつめは短く切っておく



準備運動をしっかりとる

ハンカチ・タオルで汗をふこう

運動した後、汗のしまつを忘れないように!



熱がうばわれ、逆に寒くなる。



からだか冷たくなってかぜをひいてしまう。

おうちの人へ

おうちでも健康観察を!

朝、でかける前に...



① 機嫌よく起きましたか?



② 顔色はどうかですか?

学校から帰ったら...

① 何となく元気がない、動作がのろいなど、いつもと変わったところはないですか?



③ 朝ごはんをおいしく食べていますか?



② 表情は生き生きしていますか?



③ よく話をしますか?

※「変だな?」と思ったら、熱を測ったり、よく話を聞くなど、子どもさんに応じた「手当て」をお願いします。

登校させる場合は、子どもさんの様子を学校に連絡していただけると助かります。