



諏訪小学校 保健室

いよいよ2学期の始まりです。夏休みはどんなことをして過ごしましたか？先生はオリンピックの応援をしていました。今はパラリンピックの応援で大忙しです。
まだまだ暑い日が続きます。2学期も元気いっぱい過ごせるように早寝早起き・朝ごはん・生活リズムを整えていきましょうね。

9月9日は救急の日

こんなときどうする??



すり傷
⇒水道水でよく洗う



はなぢ
鼻血
⇒鼻をおさえて下を向く



ねんざ
⇒動かさないようにして冷やす



目にゴミ
⇒洗面器にためた水に顔を付けてまばたきする

やけど
火傷
⇒水道水でよく冷やす

～保護者のみなさまへ～

いよいよ2学期の開始です。毎日熱中症警戒アラートがでていましたが夏休みの間、元気に過ごすことができていたでしょうか。学校ではクーラーを使用していても家ほど涼しくない、と思うことがあるかもしれません。大人数の教室や換気の影響で十分な冷気がいきわたらないことがあります。十分な睡眠や栄養をとり体調を整えることで熱中症になりにくい身体になります。夏休みで不規則になってしまった生活リズムを整えるお手伝いををお願いします。



受診勧告書により夏休み中に病院受診された方は結果を学校へ提出してください。



まだまだ暑い日が続きます。水筒や汗拭きのタオルを忘れずに持たせてください。



9月の予定

9月3日(火) 2年生 身体測定
9月5日(木) 6年生 身体測定
9月6日(金) 3年生 身体測定

9月 9日(月) 5年生 身体測定
9月10日(火) 4年生 身体測定
9月12日(木) 1年生 身体測定

せい かつ
生活リズムを
がっ こう
学校モードに
もど
戻そう!



あさ 朝ごはんを
た ゆっくり食べる



あさ よゆう も 朝は余裕を持って、
おな じかん お 同じ時間に起きる

ね まえ み 寝る前にスマホを見るのをやめ、
はや 早めに寝る

