

令和5年9月1日
高岡市立戸出西部小学校

2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？今年の夏は、暑さが厳しく、体調管理が大変だったことと思います。夏休みの思い出を大切にしながら、また学校がある日の生活リズムを取り戻していきましょう。2学期に向けて、お子さんの心や体のことで心配なことがありましたら気軽に保健室に相談してください。2学期も、お子さんが元気に学校生活を送れるようお手伝いしていきます。

新学期も「早ね、早起き、朝ごはん」

しっかりと朝ごはんを食べて元気に一日をスタートしましょう！



まだまだ熱中症に注意



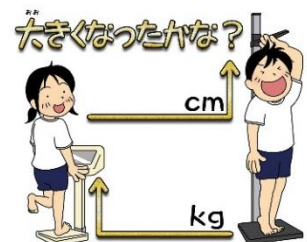
1日2Lくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

今年は残暑が厳しいとの予報が出ているように、まだまだ暑い日が続きます。お子さんには、多めの水分と汗拭き用のタオルを持たせてあげてください。



「受診報告書」や「健康カード」の提出を忘れていませんか？

- ・1学期に「受診カード」をもらい、夏休み中に受診された方は受診報告書の提出をお願いします。
 - ・1学期末にお配りした「健康カード」の返却も忘れずをお願いします。
- 2学期も「健康カード」で身長・体重、視力検査結果をお伝えしたいと思っています。ご協力をお願いします。



こんなときどうする？

クイズ

うん どう
運動

おう きゅう て あて
応急手当



1 グラウンドでころんで
すり傷が^{きず}でき、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当てしてもらう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、
鼻血が^{はなぢ}出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、
足が^{あし}つってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを
取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ