

ほけんだより9月

令和6年9月2日
山口市立陶小学校
保健室



2学期がスタートし、学校に、子どもたちの元気な姿と、輝いた笑顔が戻ってきました。夏休み後半は、生活リズムを学校モードに切り替えるにあたって、ご家庭で睡眠時間や食事面など、色々と工夫されたことと思います。また、これからは運動会に向けて、いつも以上に体調面でサポートしていただくこととなりますが、よろしくお願いいたします。



運動会練習が始まります。ご協力をお願いします。



☆水筒・赤白帽子・汗拭きタオルを用意してください。

運動会の練習が始まります。水筒・汗ふきタオルを持たせてください。飲む量が個人によって違い、水分が足りないお子さんもいるようです。相談されご準備ください。



☆お子さんの朝の健康チェックをお願いします。

いつもと違う様子の場合は無理な登校はお控えください。学校では、その日の気温やお子さんの体調をよく観察しながら練習を進めてまいります。万が一、熱中症とみられる症状等（気持ちが悪い、頭痛、だるいなど）をお子さんが訴えた際には連絡することがあります。緊急連絡先に連絡が取れるよう準備をお願いします。

☆運動にあった靴かどうか、つめは長くないか等の身なりを確認してください。

1学期に手足のつめの長いお子さんがいました。けがの防止のためにも、手や足のつめ切りをよろしくお願いいたします。また、お子さんにあった靴か、外靴も上靴も確認をお願いします。

☆睡眠不足や朝食抜きは熱中症の原因にもなります。

暑さのために夏休みになかなか外に出ることができず、暑さの耐性ができていません。日常生活の中で運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。熱中症にならないために、疲れをためないようにすること、朝ご飯をしっかりと食べてくることのご協力をお願いします。

防災家族会議開催



話し合っておきたい議題は？

議題1

避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

議題2

連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル（171）の使い方も一緒に確認しておきましょう。

議題3

非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまっって、新しく買い足します。

イメージトレーニング

救急車を呼ぶときは

119番で救急車を呼ぶときには、こんなことを尋ねられます。きちんと答えられるか想像してみましょう。

- 火事ですか？ 救急ですか？
- 救急です
- 住所はどこですか？
(住所を伝える)
- どうしましたか？
- (誰が、どんな様子が伝える)
- おいくつの方ですか？
- 〇歳です (わからなければ大体の年齢を伝える)
- あなたの名前と連絡先を教えてください
- 私の名前は〇〇です。
電話番号は XXX-XXXX-XXXX です

*夏休みに、定期健康診断の治療等が終わった方は、「治療のお知らせ」を提出してください。

2学期も、どうぞよろしくお願いいたします。

児童のみなさんへ

おうちのひとと読みましょう

夏休みが明けて、久しぶりに会う皆さんは、少したくましくなった気がします。2学期もたくさん行事があって、活躍の場面がたくさんありますね。「早ね・早起き・朝ごはん」で充実した日をすごしてください。

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



気をつけて! ケガするカモ!?



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友達もケガをしないか、考えてみよう

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

ポイントは...!



- ☒ ① 物を正しく使う
- ☒ ② ルールを守る
- ☒ ③ まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。