

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 6年 9月 4日
第11号 神石小学校

少し涼しくなる秋への変わり目。9月10日ごろを「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上においた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。

晴れの日は、まだまだ暑いですね。服装で上手に調節しましょう。



生活リズムをとりもどそう

長い夏休みが終わりました。まだ夏休みモードから抜け出せない人もいるかもしれません。まずは早起きできるように、早めに布団に入りましょう。寝る前のゲームやスマホはやめましょうね。



防災の日(9/1)から

地震の時には頭を守る



火事の時には低い姿勢で逃げる



夏休みに家族で「マイ・タイムライン」を作成しましたね。日頃から家族で避難行動についてしっかり話し合っておきましょう。

避難場所を確認する



非常用持ち出し袋の中身を確認する



9月9日は『救急の日』

運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

前日はよく寝ましたか?
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか?
体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。

準備運動はしましたか?
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

けがを防ぐには、日頃の生活習慣も大切です。しっかりすいみんをとります。また、きまりやルールを守ることも大切です。

おぼえておこう! 応急処置の基本 RICE「ライス」

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静 安静にして動かさない
I 冷却 痛いところを冷やす
C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
E 挙上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

【おうちのかたへ】

2学期が始まり、子どもたちの元気な声が校舎に戻ってきました。まだまだ日中は暑く、熱中症の危険もありますので、水筒のお茶を多めに持たせてあげてください。

また、感染症についても引き続き心配は続きます。お子さんの健康面で何かご心配なことがございましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。

9月は身体測定(身長・体重)をする予定です。「健康の記録」にて、結果をお知らせします。