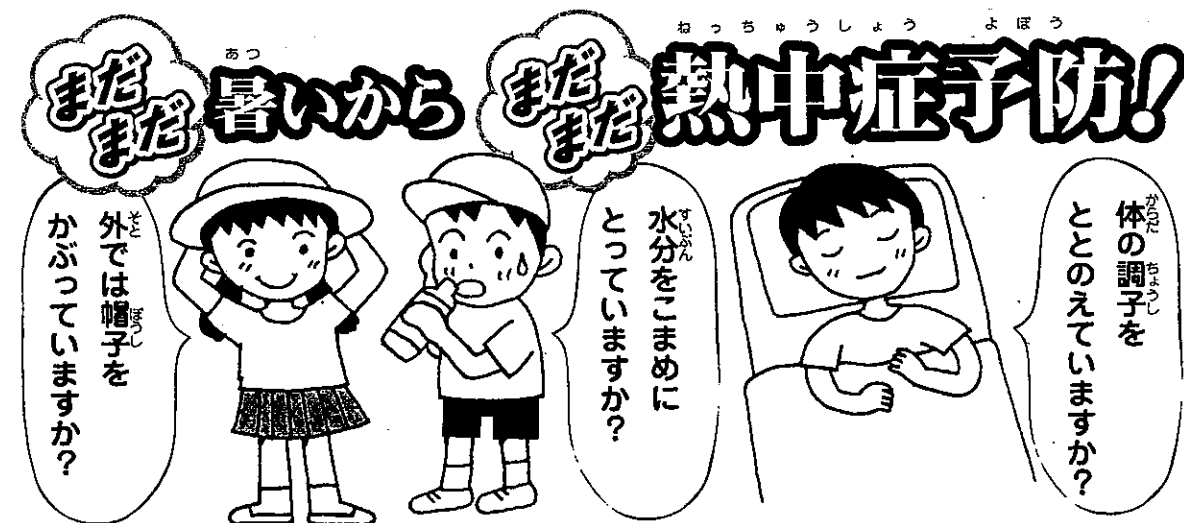


ほけんだより 9が

愛西市立佐屋小学校 令和元年度 NO. 5

みなさん、夏休みを楽しく健康にすごせましたか？ また生活リズムチェック表でリズムを整えて9月をむかえることができましたか？

これから運動会の練習が始まります。よく食べよく学びよくねむり、心をひきしめて、病気やけがのないようにしましょう。

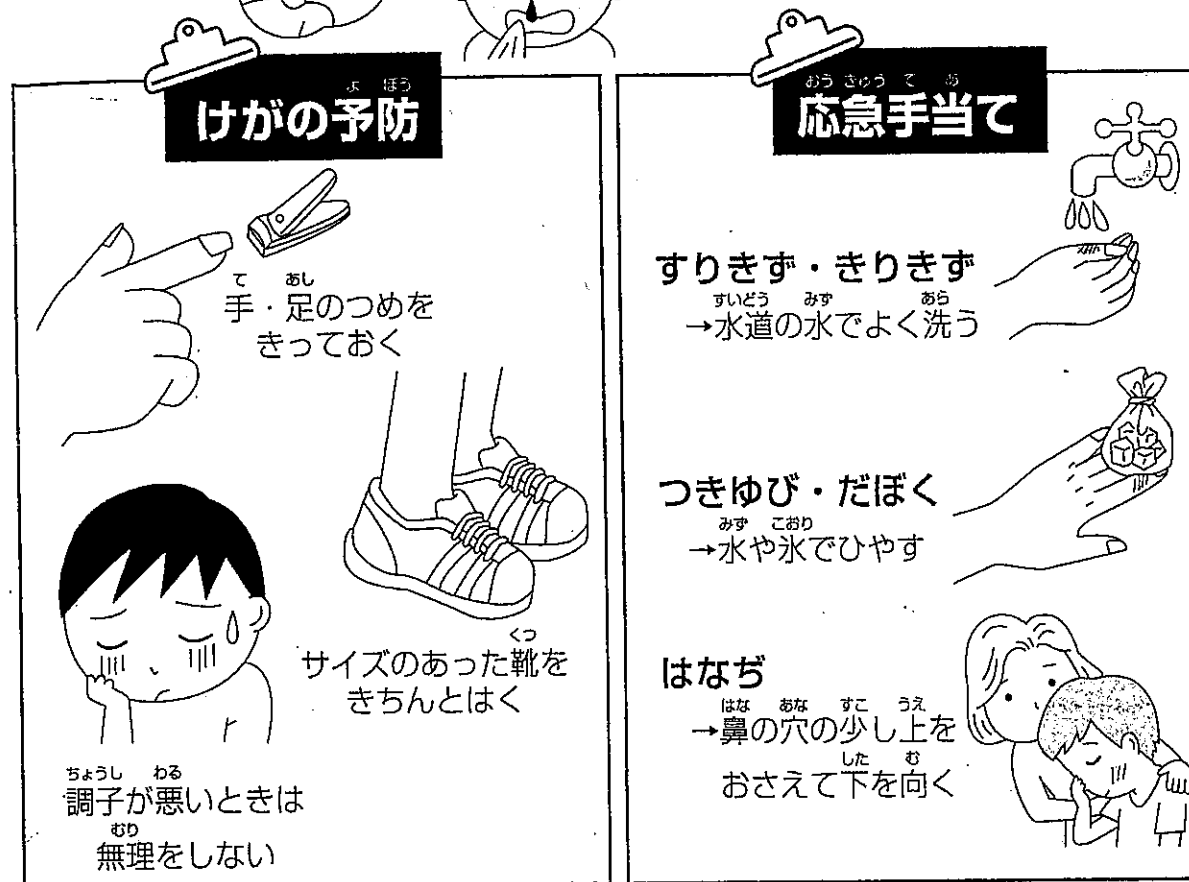


夏のはじめは体が暑さになれていないため、注意が必要でした。いまの時季の熱中症予防は「体のつかれ」や「気のゆるみ」がキーポイント。夏休みのつかれが残っていませんか？ 予防法も「毎日、何か月もやってきていることだから」と、何となくいいかげんになっていないでしょうか。ぜひ、いま一度見直しましょう！

おうちの方へ

これから毎日、運動会の練習がありますが、まだまだ暑い日が多くあります。そこで、体操服といっしょに汗ふきタオルを持たせてください。また、水筒も忘れずに、量も多めに持たせてください。洗濯や準備など大変ですが、よろしくお願いいたします。

おぼえて！ 自分でできる「けがの予防」 + 「応急手当て」



※大きなけがの場合は、近くにいる友だちや先生に助けてもらいましょう。

※手当てを受けるときには「どこで(何を)して」「どうなって」「体のどこが」「どんなようすか」などを、なるべく自分でしっかりと伝えましょう。

夏休みに、病気やけがを治しましたか？

夏休みに治療や検査をした人は、受診票を学校へ持ってきてください。
まだの人は、早く受診して病気を治してくださいね。

