



すくすく

8・9月号

立山町立釜ヶ淵小学校

保健室

令和2年8月21日

例年より短い夏休みが終わりました。ゆっくり心と体を休ませることができたでしょうか。しばらくは残暑が続きそうです。保護者の皆様には、コロナウイルス感染症や熱中症対策に一段と気を遣うことと思います。引き続き、学校でも、感染症対策と熱中症対策を行っていきます。熱中症対策のために、十分な量の水分の準備をお願いします。



がつ ほんもくひょう 9月の保健目標

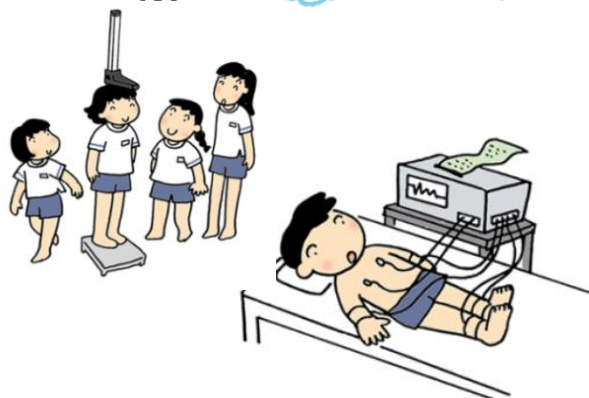
せいかつ

生活リズムをとりもどそう



8・9月保健行事

- | | |
|----------|--------------|
| 8月24日(月) | 身体測定(1・6年生) |
| 25日(火) | 身体測定(4・5年生) |
| 26日(水) | 身体測定(2年生) |
| 27日(木) | 身体測定(3年生) |
| 9月 2日(水) | 心音心電図検査(1年生) |
| 3日(木) | 歯科検診(全校児童) |



まだまだ、熱中症に注意が必要です！

夏の疲れがたまっているところに暑さが重ると、熱中症をおこしやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活で熱中症を予防しましょう。

保護者の方へのお願い

子供たちは休み時間や体育の授業等、身体を動かす場面がたくさんあります。風邪や、脱水、熱中症などを予防していくためにも、水筒と汗ふきタオルを忘れずに持たせてください。



その症状、夏バテかも！



食欲がない



胃腸が弱い



なかなか起きれない

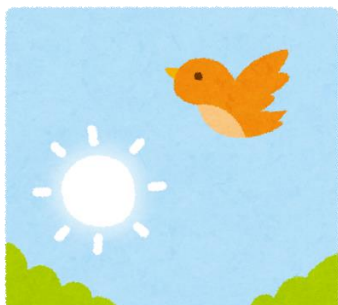


だるい



夏バテ気味の人はここから始めましょう！

ぐっすり眠って夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる



ぬるめのお風呂につかる

体内時計をリセット！

内容は体調に合わせて
消化にいいものを！

眠りが深くなります！

9月9日は救急の日です！

突き指・捻挫・打撲の手当ての基本は「R I C E」です。基本となる4つの手当ての頭文字を並べたものです。



安静にして
動かさない



痛いところを
冷やす



包帯などで
押さえて圧迫



心臓より
高く上げる