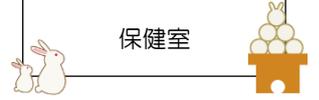




館林市立第四小学校

保健室



なが たの 楽しい なつやす みがおわりましたね。みなさんは、たくさん たの 楽しい おも て つく 作られた でしょうか。2学期がスタートしましたが、生活リズムはしっかり がっこう モードに切り 替えられていますか？夏休みですっかりのんびりモードになってしまった人も多いか と思います。まだ切り替えができていない人は、できるだけはやく がっこう モードに切り 替えて、元気 いっぱい に2学期を過ごしましょう！



夏バテしていない？

今年も残暑が厳しく、毎日暑い日が続きますね。知らず知らずのうちに夏バテをしてしまっている人もい るかも知れません。右の図で、当てはまる ところがないかセルフチェックして確かめてみましょう。

1つでも当てはまったら注意が 必要です！夏バテを防ぐためには、規則正しい生活をする ことが大切です。また、栄養バランスのよい食事をしたり、夜はぐっすり眠ったりして、元気を取り戻しましょう！自分の健康を守るのはあなた自身で

す。

- だるい
- 熱っぽい
- 食欲がない
- 元気がでない
- げりをしている
- 便秘になっている
- イライラする



保護者の方へ

- ・受診の おすすめ を受け取った方で、夏休み中に受診がお済みでしたら、受診報告書を担任までご提出ください。
- ・2学期は「行き渋り」が多くなると言われています。1学期をなんとか頑張り通して心のエネルギーが切れてしまったり、夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったり、様々な理由があるようです。お子さんがいつもの様子と違って心配や気がかりがあるようでしたら、学校へご相談ください。



運動会の練習 にむけた熱中症対策のおねがい

1. 毎朝の健康観察

登校前に、お子様の体調（発熱・倦怠感・食欲不振など）をご確認ください。少しでも体調に不安がある場合は、無理をさせず学校へご連絡ください。

2. 十分な睡眠時間の確保

疲れがたまりやすい時期です。夜ふかしを避け、規則正しい生活リズムで体調を整えていただくようご家庭でもご協力お願いいたします。

3. 朝食の摂取

朝食は体力の源です。しっかり食べることで、熱中症予防にもつながります。水分も忘れずに摂取させてから登校させるようにしてください。

4. その他

- ・登下校時は帽子・水分補給・冷却グッズ（日傘含む）などで暑さ対策をしっかりとしてください。
- ・希望児童には「塩分チャージタブレット（乳成分含む）」を学校で配布・喫食します。もし不要な場合は担任へご連絡ください。
- ・水筒の中身はスポーツドリンクも可です（詳細は四小のきまりをご確認ください）。

～～ご協力よろしくおねがいいたします～～




9月9日は救急の日です～

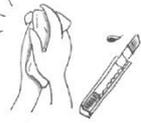




自分●でできる応急手当

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

すり傷 グラウンドでこげちゃった	きり傷 カッターナイフで切っちゃった	つき指 ボールがあたった
<p>✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう</p> <p>・すぐに、ばんそうこうを貼る</p> <hr/> <p>◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す</p> 	<p>✕ 血が出ていたら、なめる</p> <hr/> <p>◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる</p>  <p>しゅっけつ おお とせき 出血が多い時は 病院へ</p>	<p>✕ 指をひっぱる</p> <hr/> <p>◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす</p> <p>・となりの指とテープで固定</p>  <p>いた はれや痛みが とせき ひょうしん ひどい時は病院へ</p>
<p>✕ よこれた指でつまむ</p> <hr/> <p>◎ 毛抜きでつまんで抜く</p> <p>・消毒をする</p>  <p>ぬ 抜けなときや、 のこ 残ってしまった びょういん ときは病院へ</p>	<p>✕ 家で消毒するだけ</p> <hr/> <p>◎ 病院へ行く</p>  <p>はしょうふう 破傷風の きけん 危険があります</p>	<p>✕ 氷を直接あてる</p> <p>・すぐ薬をぬる</p> <hr/> <p>◎ すぐ水道水で冷やす</p>  <p>みづ つよ 水は強くあてずに やさしく</p>