



令和元年8月30日

さいたま市立岩槻小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、まだ残暑が続きます。毎日を元気に過ごすためには、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは欠かせません。睡眠や食事に気をつけて、生活リズムを整え、充実した2学期になるといいですね。



規則正しい生活リズムにするために

☆早寝早起きをしよう！

早寝早起きのリズムを確立するには、つらくともまずは早起きから始めましょう。朝の太陽の光を浴びれば、眠気もすっきりします。

☆朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めてきます。

☆体を動かそう！

昼間の運動量が少ないと、夜になってもなかなか眠れないものです。元気に体を動かすことが、夜、ぐっすり眠れる秘訣です。

治療はすみましたか？

1学期に「健康診断結果のお知らせ」(疾病通知)をもらった人で、夏休み中に治療が終わった人は「健康診断結果のお知らせ」を提出してください。

緊急連絡先

学校で急に体調が悪くなったり、けがをしたりしたときに、おうちの方と連絡がとれるとお子様は安心します。連絡がいつでもとれるよう、ご協力ください。緊急連絡先、自宅や携帯電話の番号、かかりつけの医療機関など変更がありましたら、お知らせください。

救急の日

9月9日は、救急の日とされています。

転んですりむいたり、友だちとぶつかって頭を打ってしまったり…。気をつけていれば防げるけがもあります。けがの予防に心がけ、もしけがをしてしまったとき自分でできる手当を覚えておくとよいでしょう。

けがを予防するために

- ・手足のつめを切る。
- ・くつひもをしっかり結ぶ。
- ・睡眠をしっかり取る。
- ・まわりをよく見て行動する。

応急手当

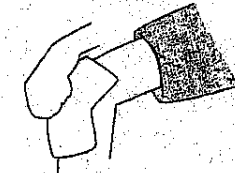
すりきず

きず口の汚れ(ごみや砂)を水道の水できれいに洗い流す。



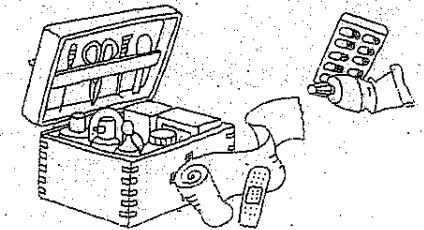
きりきず

清潔なハンカチやガーゼできず口をおさえる。



鼻血

軽く下を向き、指で鼻を強くつまむ。



AED

AED(自動体外式除細動器)は、けいれんを起こした心臓に電気ショックを与えて正常なリズムを戻すための医療機器です。岩槻小学校は玄関に設置してあります。

9月のおもな保健行事予定

- 2日(月) 発育測定 4・5・6年生
- 3日(火) 発育測定 1・2・3年生
- 4日(水) 発育測定 なかよし