



令和8年9月
第4向陽小学校
保健室

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みんなの元気な顔を見ることができてうれしいです。新学期が始まり、からだは疲れていませんか？少しずつ夏休みモードから学校モードに切りかえていきましょう！

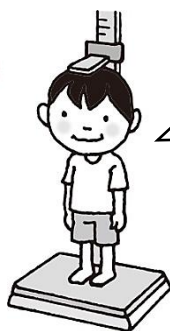
まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出やすい時期です。
「早寝早起き朝ごはん」を意識して、少しずつ生活リズムを整えましょう。ひき続き熱中症対策も必要です。毎日水とうと汗ふきタオルを持ってくるようにしてください。
のどがかわく前に水分補給をすることがポイントですよ。



9月の予定

にそくてい
二測定

かすい
9/1(火)~9(水)



しんちょうたいじゅう
身長と体重をはかります。

あたまたかいちかみむす
※頭の高い位置で髪を結ばない

ようにしましょう。



台風や地震などの災害に対する認識を深め、備えることを目的とした日です。災害はいつ起こるか分かりません。そのために日頃からの備えが必要です。



じしんとき
地震の時は
あたままも
頭を守る



かじとき
火事の時は
ひくしせい
低い姿勢で
に
逃げる



かぞく
家族で
ひなんばしょ
避難場所を
かくにん
確認する



ひじょうようも
非常用持ち
だしぶくろ
出し袋を
ようい
用意する



ひなんくんれん
避難訓練を
する



「9」が2つ重なるので9月9日は「きゅうきゅうの日」です。
 転んですりむいたり、鼻血が出たりしたときに自分で手当てができ
 るといいですね。

けがをしたらまず、水で洗うことが大切です。傷口の汚れをきれ
 いに落としてから、保健室に来るようにしましょう。水で「ぬらす」
 だけではなく、「あらい流す」ように心がけましょう。

<よくある学校での事故の原因は…？>

自分がけがをするのはもちろん、友だちにけがをさせてしまうのも悲しいです
 よね。前を見ていない人、廊下を走っている人、階段から飛び降りる人、遊具で
 危険な遊び方をする人などを見かけることがあります。大きなけがにつながる前
 に、自分の日頃の行動を見直してみましょう。



AEDってなに？

心臓が止まってしまった
 人を助けるための、
 医療きかいです。



心臓が止まると、命にかかります。
 AEDをつかうと、助かる可能性が高くなります。



4向小のAEDの
 場所が変わりました!

職員玄関から体育館の外に
 移動しました!!



おうちの方へ

【お子さんの体調について】

◆夏休み中の大きなけがや病気 ◆新たにアレルギー症状が出た
 その他、調子の悪いところや気になることがありましたらお知らせください。

【変更はありませんか？】

◆緊急連絡先 ◆保険証 ◆かかりつけ医療機関
 緊急時に必要な情報です。変更がありましたら必ず学校へご連絡ください。

ご協力をお願いします

