

がっき
2学期がはじまりました

なが なつやす お がっこう げんき こ こえ もど しゅうかん た
長かった夏休みも終わり、学校に元気な子どもたちの声が戻ってきてから 1週間が経ちました。そろ
こころ からだ なつやす きぶん がっこう き か
そろ心も体も夏休み気分からぬけだし、学校モードへ切り替わったでしょうか。まだまだ暑い日が
つづ せいかつ ととの ねっちゅうしょう じゅうぶん き おり すこ こころ
続きます。生活リズムを整え、熱中症に十分に気をつけていきましょう。無理をせず、少しずつ心と
からだ
体をならしましょう。



うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まります！

うんどう
～運動するときチェックしよう～

「かきくけこ」

かきくけこ

かみ（髪）の毛はまとめておこう

きってあるかな？^{てあし}手足のつめ

くつのサイズは合^あっているかな？

けが^{よほう}予防^{じゅんびうんどう}の準備運動

すいぶんほきゅう わす
こまめに水分補給を忘れずに



あし つめ じょう す き かた
足の爪の上手な切り方



スクエアカット

① まず、この形^{かたち}に^き切る。



スクエアオフ

② 次に、角^{かど}がとが^{つき}っていると危^き険^{けん}なので、カーブにそろえて切^きる。

爪の先の白い部分が1ミリくらい残るように切りましょう

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日



●^ひ^{じょう}^も非常^だ^{ひん}^{じゅん}^び持ち出し品は準備してる？



●どこにあるかわかる？



ひじょうぐち
非常口



えーいーでいー
A E D



こうしゅうでんわ
公衆電話

がっこう なか い ばしょ かくにん
学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認して
おきましょう。ひなんばしょ かてい きんきゅうじ しゅうごう
避難場所、家庭での緊急時の集合
場所も決めておきましょう！



うらめん
裏面あります

ねっちゅうしょう

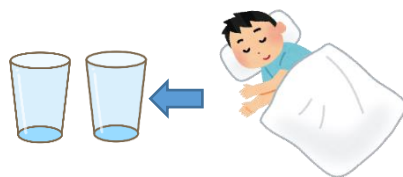
熱中症にならないために!

すいぶんほきゅう

ポイントをおさえて水分補給をしよう!



わたし、よる、ね、あいだ、はい、あせ、い
私たちは、夜寝ている間に「コップ2杯」もの汗をかくとされています。



ポイント①

あさ、お、とき、からだ、すいぶん、た、あさ、お、かなら
朝起きた時は、のども体も水分が足りず、カラカラです。朝起きたら、必ずコップ1
~2杯の水分をとること! 忘れないでください。

にち、ひつよう、すいぶん、い
1日に必要な水分は、だいたい1.2リットルとされています。

たくさんの汗をかくと、水分だけでなく、体に必要な塩分まで体の外にでていってしまいます



ポイント②

うんどう、とき、しおみず、えんぶん、ほきゅう
運動をする時は、スポーツドリンクや塩水で塩分も補給しましょう。おすすめ
は、1リットルの水に対して1~2gの塩を入れた水です。さらに、水筒の中に
こおり、い、つめ、みず、からだ、たいおん、さ
氷を入れると、冷たい水が、体の体温を下げてくれます。



スポーツドリンクには、えんぶんだけでなく、とうぶん(お砂糖)もたくさんはっています。スポーツドリンクを飲
んだ後は、お水やお茶を飲んでとうぶんが口に残らないようにしましょう!
飲みすぎると肥満や糖分が胃にたまり食欲がなくなってしまうので、注意が必要です。

お知らせください

★体調について

- なつやす、ちゅう、おお、け、びょうき
・夏休み中に、大きなけがや病気をした。
- にゅういん
・入院をした。



なつやす、ちゅう、じゅしん、し、か、がんかとう、けっか、し
*夏休み中に受診した歯科や眼科等の結果もお知らせください。

その他、気になることがありましたらお知らせください。

★以下の変更があった場合

- きんきゅうれんらくさき、ほけんしょう、じゅうしょとう
・緊急連絡先、保険証、住所等
- いりようきかん
・かかりつけの医療機関
- くすり、へんこう
・薬の変更