



令和6年8月29日
東村山市立富士見小学校
保健室

静かだった学校に、元気な声が戻ってきました。登校の子供たちの様子を見て、夏休みの間にひとまわり大きくなった子供たちの成長が感じられる朝でした。そして自由研究などの大きな荷物を持つお子さんの目はキラキラしていました。

ただ、感染症でお休みしている児童はゼロではありません。引き続き、基本的な感染症対策や規則正しい生活で感染症を予防していきましょう。2学期は運動会や展覧会など子供たちが楽しみにしている行事もたくさんあります。練習や準備をしっかり行い本番を迎えられるよう、御家庭での声かけ等の御協力と、学校保健への御協力も引き続きよろしくお願いいたします。



2学期の身体測定が始まります。

9月3日から身体測定を行います。体育着で行いますので、忘れ物のないよう準備をお願いします。また、髪の毛の長い人は、頭の上で髪を結わないよう、工夫してください。

9月3(火) 6年、 9月4日(水) 5年、 9月5日(木) 4年
9月6日(金) 3年、 9月10日(月) 2年
9月11日(火) 1年

きゆう あつ 急な暑さに **ご用心** かん だん さ おお 寒暖の差が大きい
この時季の備え



ぬ き 脱ぎ着のしやすい服で
たいかんおんど ちようせつ 体感温度を調節しよう



あせ 汗をかいたら清潔な
せいけつ タオルやハンカチでふこう



き おん たか 気温が高いときは
すいぶんほきゆう こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ ぼうし 外出のときは帽子をかぶり
し がいせん さ 紫外線を避けよう

がつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

じぶん てあて し
自分でできる手当を知ろう！

ケガをしたら…

まずは**自分**でできること

まだまだ暑さが続いています、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



きずくち 傷口についた砂やどろ、
よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルや
ハンカチでおさえる

あげる



きずくち 傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール
袋に入れた氷などでひやす

1年^{ねん}に1回^{かい}、救急^{きゅうきゅう}バツクの中身^{なかみ}をチェックしましょう

少しずつ涼しさを感じる日もありますが、まだまだ暑い日も続きます。夏休み、屋外での遊びや運動はできましたか。日中は猛暑の日も多かったので、室内で過ごすことが多かった人かもしれません。特に室内で過ごすことが多かったと思う人は、暑さに体が慣れず、疲れやすいかもしれません。

2 学期も始まり、そして運動会練習もそろそろ始まります。汗拭きタオルや帽子、水筒などの準備をしましょう。また、夜更かしはせずに、しっかりとすいみんをとって一日の疲れをとりましょう。そして朝食を食べ、パワーをチャージして登校してきてください。