

ほけんだより



令和5年8月25日 八幡小学校 ほけんしつ

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムは学校モードに切りかえられそうですか？ 運動会の練習も始まりますね。早めに夏休みモードから脱出して元気に過ごせるようにしましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



救急の日は、救急について学び、命の大切さを知るために非常に大切な日です。まずは、自分でできるけがの手当の方法やけがをしないために気をつけることを知っておきましょう。



暑い日が続くと心配なのが熱中症です。私も先日、熱中症になってしまいました。暑い中でいたのは短時間です。しかも、暑い環境から離れて数時間後から徐々に体調が悪くなっていきました。熱中症は、たとえ短時間であっても、活動している最中はもちろん、時間が経っても注意が必要です。運動会の練習も始まり、活動量が多くなります。水分補給をしたり、しっかり休んだり体調に気を付けて過ごそうようにしましょう。

