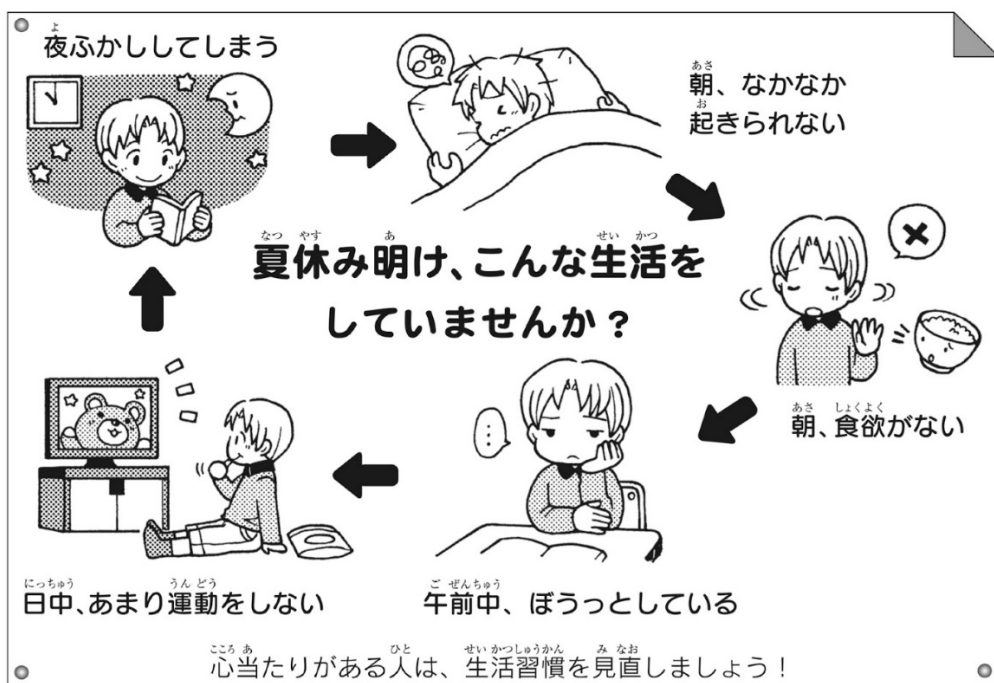




山瀬小学校 保健室  
令和5年9月1日

2学期がはじまりました。今年も暑い日が続きましたが、元気に過ごせたでしょうか。学校が始まってすぐのこの時期は、つかれが出やすいです。そのうえ、もうすぐ運動会の練習も始まるので、早めに布団に入ることを心がけましょう。



### 夏休み明けの生活チェック

- 朝、すっきりと目がさめる
- 朝ごはんを食べている
- おなかの調子がいい
- 集中して授業を受けられている
- 夜ふかしをしていない

たくさん〇がついた人 すばらしい!

### 夏休み→新学期 生活のきりかえはできていますか?



## 9/9は救急の日

### かんたんな応急手当を覚えよう

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。

② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手でしっかりとおさえ、止血をする。

③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。

※こんなときはすぐに大人に知らせよう ⇒ 傷が大きい／出血がひどい／頭を打った／歯や口のけが／やけど／打撲く・ねんざ／手足を動かせない、など

### ～ 保護者のかたへ(お願い) ～

#### 運動会の練習が始まります。

- 早寝・早起き・朝ごはん を心がけさせてください。
- 毎朝、登校前にお子様の様子をご確認いただき、異常を感じるようであれば、無理をさせないようにしてください。
- たっぶりの麦茶と汗ふきタオル、必要に応じて、肌着やマスクの替えの準備をお願いします。

**\* 気になることがありましたら、いつでも学校へお知らせください。**

新型コロナウイルス感染症についても、引き続き基本的な感染症対策をお願いいたします。

