



令和元年9月2日
大内西小学校

みなさん、夏休みは楽しくすごすことができましたか？夏休みに、ねる時間が遅くなってしまった人は、早ね早おきをして、学校の生活リズムにもどしましょう。2学期は、運動会や遠足など楽しみなことがたくさんありますね。まだまだ暑い日が続いています。熱中症に十分注意して、元気にすごしましょう。

9月のほけん行事予定

ふつか げつ 2日 (月)	かんきょうえいせいけんさ 環境衛生検査	あんぜんてんけん 安全点検	むいか きん 6日 (金)	しんたいけいそく 身体計測	ねん 【1・2・3年】
ふつか げつ 2日 (月) ~ 6日 (金)	せいかつ 生活チェックカード実施期間	じっしきかん 実施期間	このか げつ 9日 (月)	なつやすみちゆう 夏休み中における健康調べ提出	けんこうしら ていしゆつ 健康調査提出
いつか もく 5日 (木)	しんたいけいそく 身体計測	ねん 【4・5・6年】	よつか ど 14日 (土)	しゅうきだいうんどうかい 秋季大運動会	

生活のリズムをとりもどそう



夏休みあけの生活をチェックしてみよう

- 朝、すっきりと目がさめない。
- 朝はいつも大いそぎ！
- うんちがでにくい・でない日がある。
- 夜、ふとんに入っても、なかなかねむれない。



夏休みあけの生活リズムチャレンジ

- ◎明日は10分早く起きる
- ◎明日の準備は今日のうちにやる。
- ◎朝、必ずトイレタイムをつくる。
- ◎今夜は30分早くねる。



2日(月)～6日(金)は、生活チェックカード実施期間です。
早ね早おき・洗顔・あさごはん・はみがきの項目について、自分の生活をふりかえりましょう。

運動会の練習におけて...



①水分をこまめにとる！

9月に入りましたが、まだ暑い日は続いています。熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう。体の具合がおかしいときは、早めに近くの先生にいきましょう。



②汗のしまつをする！

汗ふきタオルやハンカチ、もっていますか？練習が終わったら、汗をふきましょう。汗でぬれた服は体を冷やすので、予備の体育着など、着がえを用意しましょう。



③つめをみじかくきる！

長いつめは、よごれがたまりやすく、自分や友だちにけがをさせてしまうこともあります。みじかくきりましょう！



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



軽
めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中
頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

重
意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

【参照】環境省 熱中症予防カード

熱中症予報			
8時	10時	12時	14時 (午後2時)
☺	☹	☹	☹
運動中止	取組中止	警戒	注意

ねっちゅうしょうよぼう さくせい
熱中症予報を作成しました！
しょうこうぐち けいじ
昇降口に掲示してあります。
8時、10時、12時、14時ごとに熱中症の
危険レベルをお知らせします。
ねっちゅうしょう
運動会の練習や休み時間、外で遊ぶときなどに
かくにん
確認しましょう。

救急の日 / 保健室へ行く前に / できることはなにか？

すり傷きり傷 → 水道水で洗う

鼻血 → 5分以上、鼻をつまんで下を向く → とまらなければ →

やけど → 水道水で20分以上冷やす

だぼく → ねんざ → 試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

がっこうでは、なつやすみからたくさんのこうじをしています。おおきなきかいを使っている場所もあります。
あんぜんきにをつけて、おちついてこうどうしましょう。