

げんきのたね

令和6年8月28日
築山小保健室
島崎

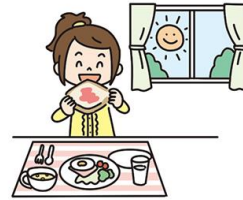
長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みの生活リズムから、学校モードへ少しずつ切り替え、前期後半も元気に楽しくすごしましょう。

規則正しい生活*をしよう

- 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た
- 朝ごはんを食べた
- おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)



- ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
- 外遊びやスポーツをした
- 夕ごはんを食べた



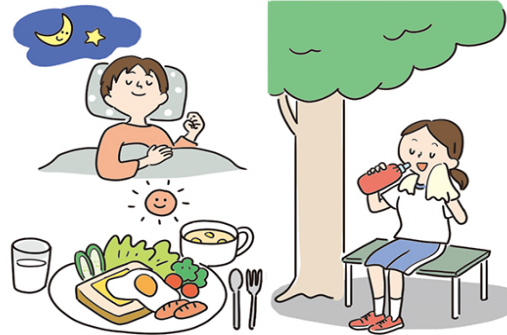
いくつ○がつかまりましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？

まだまだ熱中症に注意!

まだまだ暑さがきびしい日が続きます。夏休み明けは、学校生活になれていませんので、外での活動や、運動をする時は、いつも以上に気をつけましょう。

ココに気をつけて!

- 睡眠をしっかり取る。
- 朝ごはんを食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動するときは、ときどき休憩する。
- 体調が悪いときは、運動しない。



「熱中症かな?」と思ったら...

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク(※)などを飲む。※はき気やけいれんがない場合



保健室へ行く前に / 応急手当 できることはないかな?

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30分以上冷やす

だぼく おんご 試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ!

学校で安全に過ごすために

ろう下は走らない
急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



曲がり角
曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。

階段
階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



