

# とよOH! げんKIDS

令和5年8・9月

豊郷中央小 保健室



おうちの人といっしょによんでね。

長かった夏休みが終わりました。今年はまだまだ暑い日が続きそうですね。これからも熱中症が心配されますので、予防対策をしながら過ごしていきましょう。また、学校生活のリズムを早く取り戻しましょう。

8・9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



朝ごはんを  
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、  
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、  
早めに寝る



朝ごはんを食べると、  
体と脳にエネルギーが  
補給され、元気に活動で  
きます。

食べたくないときや時間  
がないときでも、スープや  
バナナ、ヨーグルトなどを  
食べて登校し  
てくださいね。

## 保護者の方へ

長期の休み明けは、学校生活のリズムに慣れるまで、体だけでなく心も疲れやすいものです。毎日“がんばっている”お子さまを認めながら、小さな変化や不調を見逃さないように、一緒に見守っていきましょう。

◎夏休み中の大きなけがや病気、新たにアレルギー症状が出た

◎変更点（緊急連絡先・保険証・かかりつけの医療機関など）

など、ありましたらお知らせください。

また、さくら連絡網でお知らせした「熱中症の予防対策について」もご確認ください。



# ※熱中症の予防対策で・・・

◎水筒を持参しましょう。

手元におけます。中身がなくなったら補充できます。下校時も途中（安全なところ）で水分補給ができます。

◎マスクの着用については家庭で話し合っておきましょう。

感染症予防と熱中症予防，着用の場面などお子様とよく話し合っただけならと思います。学校生活においては，マスクの着用を求めないことが基本となっています。

※ただし，特定の集団での感染症多発など，状況によっては着用をすすめることがあるかもしれません。



## ケガに気をつけてすごそう！



慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。



### こんな時どうする?? 【お友達とぶつかってしまった!】編

久しぶりに校庭で遊べて、楽しいですね！しかし、けがをしてしまったのはせっかくの楽しい休み時間も台無しです。けがをしないために、まわりをよく見て遊びましょう。では、もしお友達とぶつかってしまった時は、どうすればよいでしょうか。

①まずは、  
「ごめんなさい！」



まずは、お互いに謝りましょう。

その方が、お互いに気持ちがいいですね。

②ぶつかった子と一緒に  
保健室に来てね！



一緒に保健室に来て、いつ・どこで・どのようにぶつかったのか説明できるようにしましょう。

③担任の先生に  
報告しようね！



保健室の先生だけではなく、自分の担任の先生にもきちんと報告してくださいね。