

ぐんぐん



夏休み中も、毎日暑い日が続きましたが、元気に過ごせましたか？さまざまな夏の思い出を、ぜひたくさん聞かせてくださいね。楽しみにしています！

保護者の皆さまへ

- 夏休み中、お子様の健康について変化があった場合は、学校まで連絡をお願いします。（大きなけがや病気をし、病院で診察を受けた、アレルギー症状が出た、現在も体調が悪い、など。）
- 緊急連絡先・携帯電話の番号などの変更がありましたら、担任までお知らせください。
- 内科、歯科、眼科、耳鼻科の受診が済んだ方は、治療証明書を提出してください。まだ受診されていない方は、早めに受診されますよう、よろしくお願いいたします。



生活のリズムを学校モードに！！

○睡眠はなぜ必要なの？

☆一日のつかけをとる

☆次の日のためにエネルギーをたくわえる

☆睡眠は成長に欠かせない！

発育に関係のある成長ホルモンは、睡眠中に多く分泌されます。睡眠時間が短いということは、自分の成長にブレーキをかけていることになります。また、運動によっても、成長ホルモンの分泌が活発になります。十分な睡眠と、適度な運動が健康な体をつくれます。

○成長のためだけでなく、睡眠が不足すると…



頭痛



つかれ



いろいろ



いねむり

早く寝ることは、背が伸びるだけでなく、つかれをとり学習に集中できるなど、とても大切なことです。夏休み中の生活リズムから学校の生活リズムへ。まずは早寝早起きから！

小学生は8～10時間睡眠をとることが必要だといわれています！！

9月9日は救急の日

自分でできるけがの手当て

〈学校で多いけが こんなときどうしますか？〉



ころんですりむいた！

水できれいに洗い流すことが大切です。自分でしっかり砂などのよごれを落とし、傷をきれいに洗いましょう。

鼻血が出た！

小鼻の上をぎゅっとつまんで下を向きます。そのまましばらく安静にしましょう。どうしても出血が止まらないときには氷で冷やすのも有効です。



熱いものにさわって、やけどをした！

まずはとにかくすぐにしっかり冷やすことが大切です。熱は皮膚の奥に伝わっていきます。深いやけどにしないためにも、流水でよく冷やしましょう。

足首をひねってしまった！

ひねったときには、動かさないように安静にしてよく冷やします。遊んだり運動したりして足に負担をかけずに、安静にしましょう。痛みが強いときや、長く続くときには、医療機関を受診しましょう。



保健室のクラスルーム

ぜひ遊びにきてくださいね！！

みなさんに招待コードを送っています。まだクラスルームに入っていない人は、参加をお願いします。

『R6 豊南小保健室』というクラスルームがあります。すでにたくさんの児童のみなさんが参加してくれています。保健委員会で作成した動画やポスターなど、保健室からさまざまな情報を発信しています。今後は、こちらから質問をしたり、感染症の流行状況などを伝えたりしていこうと思っています。まだクラスルームに入っていない人はぜひご参加ください。

