

夏休みが明け、2学期が始まりました！リフレッシュはできたでしょうか。
2学期は「きょうりょく」ステージへと移り、たくさんの行事があります。まだまだ暑い日が続きますので、引き続きお子さんの体調管理をよろしくお願ひします。

せいかつしゅうかん もど 生活習慣を戻そう

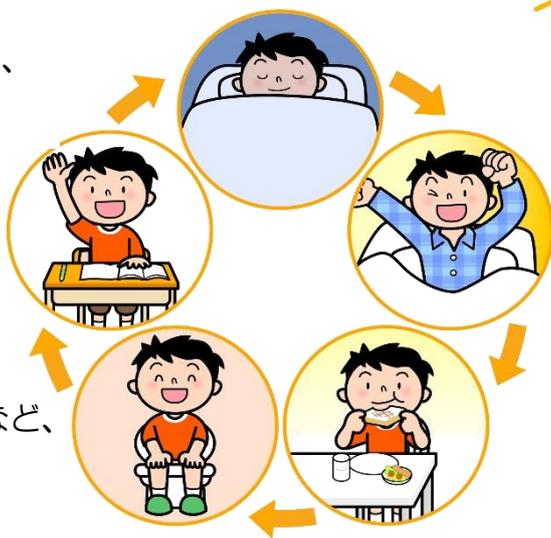
お子さんの夏休みの過ごし方はいかがでしたか？生活習慣を見直し、規則正しい生活習慣に戻せるようお声かけをお願いします。

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう！ 

よ
夜ふかしをしないよう、
はや
早めに寝ましょう。

あさ
朝は、余裕を持って、
お
起きましょう。
そして、ちようしょく かなら
朝食は必ずとりましょう。

にっちゅう べんきょう うんどう
日中は、勉強や運動など、
かつどう
活動をしましょう。



「防災の日」

8月8日、宮崎県日向市内で震度6弱の大地震がありました。その後1週間は、「巨大地震注意」も発表されました。幸い静岡県での被害はありませんでしたが、この機会に、お子さんと災害時の行動について、以下のチェックリストについて話し合ってみてください。

さいがい お まえ ～災害が起きる前にできること チェックリスト～

- いえ かぐ たお くふう
家の家具は倒れないよう、工夫していますか？
- しょくりょう いんりょう びちく じゅうぶん
食料・飲料などの備蓄は、十分ですか？
- ひじょうよう も た じゅんび
非常用持ち出しバッグの準備は、できていますか？
- かぞくどうし あんびかくにんほうほう きょうつうりかい
家族同士の安否確認方法は、共通理解できていますか？
- いえ ちか ひなんばしょ ひなんけいろ し
家の近くの避難場所や避難経路は、知っていますか？





「 救急の日 」



防災の日だけでなく、9月9日には救急の日という日も設定されています。自分でできる簡単な手当ての方法を紹介します。御家庭でも確認してみてください。

○鼻血が出たとき



下を向いて、小鼻を強くつまんで止血（血を止めること）をします。小鼻とは左の図の赤い○で囲んでいるところです。時間が経っても出血が止まらない場合は、冷やすと良いでしょう。

上を向くと血が喉に流れてきて気持ちが悪くなるのでやめましょう。

○すり傷ができたとき



傷口を流水で洗いましょう。
砂や汚れがついたまま処置をすると菌が広がり、治りが遅くなります。



絆創膏やガーゼで傷口を保護します。

○やけどをしたとき



やけどをしたところを**すぐに流水で冷や**しましょう。やけどの範囲にもよりますが、5分～30分程度冷やすと良いでしょう。

水ぶくれができたときは、無理やり破ることはせず、病院に受診をしましょう。

健康診断結果用紙の提出のお願い

4月～6月に実施しました定期健康診断におきまして、治療や経過観察が必要なお子さんに、「結果のお知らせ」の用紙を配布しています。**用紙が御家庭にありましたら、受診をして学校へ提出をお願いします。**受診の必要がなくても用紙を配布している場合があります。その場合は保護者氏名記入欄のみ御記入いただきますよう、よろしくお願いいたします。

用紙を失くしてしまった場合や各項目で御不明点等ありましたら、保健室まで御連絡ください。

