



お家の人と読みましょう

令和5年9月1日

三沢小学校

保健室 No.8



まだまだ  
あつ 暑い日が続きます

大量に汗をかいた場合は、  
着替えをさせたいと思います。  
着替えも一式ご用意ください。

いよいよ学校が始まります。みなさんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか。さて、9月も高温の日が続くと予想されています。熱中症に気をつけながら、熱中症指数に従って活動してまいります。運動の前後には、学校から、熱中症タブレット(塩分チャージ)を配布することもあります。あらかじめご承知おきください。少しずつ学校のリズムに心も身体も合わせていきますので、今日から9月いっぱい、熱中症予防に必ず冷たい飲みものの入った水筒を持たせてください。クールネックも、登下校での熱中症予防になりますので、必要があれば持たせてください。



三沢小学校のAEDは、体育館の玄関(外)にあります。

### ★9月4日(月) 発育測定 全学年

- ・体育着(半袖・短パン)で測定します。
- ・髪の長い子は、サイドで結わえましょう。

### ★9月4日(月) さわやかセブン

- ・洗顔・洗髪・はみがき、朝ごはん、歯ブラシ、爪、ハンカチ・ティッシュ、うわばきについて衛生検査をおこないます。

こころのけがにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

|                          |                                                                                                      |                                                                                                  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| チャイルドライン<br>0120-99-7777 | こころのほっとチャット<br> | 生きづらびっと<br> |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

保健室にも相談に来てください。

## 夏休みの 受診しらべ

(兄弟はまとめて記入してください)

※全員提出してください

☆夏休み中のケガや病気の受診について教えてください。  
9月5日(火)までに、担任の先生に出してください。

\_\_\_\_年 なまえ\_\_\_\_\_

1、お医者さんにかかるような病気をしましたか? はい いいえ

「はい」のひとは  
どんな病気(からだのようす)にかかりましたか?  
右に記入してください。



2、お医者さんにかかるようなけがをしましたか? はい いいえ

「はい」のひとは  
何をしてるときに、どこを、どうしましたか?  
右に記入してください。