



お家の人と読みましょう

令和6年9月2日

三沢小学校

保健室 No.7

いよいよ学校が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか。夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれません。十分な睡眠と朝ごはんをしっかりとって、少しずつ学校のリズムに心も身体も合わせていきましょう。運動会の練習が始まりますので、熱中症予防に必ず水筒を忘れないでください。

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えます。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、
学校に行きたくない

なんだか
だるい

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てください。



どうあるか知ろう

AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。

< 9月の保健行事 >

★9月3日（火）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10日（火）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。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

—キリトリ線—

夏休みの 受診しらべ

※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6日（金）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

何をしていたときに、どこを、どうしましたか？

右に記入してください。