お子様と一緒にご覧ください♪

ほけんだより

令和６年８月２６日(月)
大良小学校　保健室
文責　加茂

もうすぐ２学期が始まります。熱中症やコロナウイルス感染症に気をつけながら夏を過ごすことができたでしょうか。長い休みのあとは、心や体の疲れから、体調を崩す子どもが多くいます。

ぜひ、登校前に、お子様の健康観察をお願いします。いつもと違う様子が見られる場合は、無理をせず、しっかりと回復してから登校させるようお願いします。

９月のカウンセラー来校日：９月９日(月)８：３０～１２：３０　相談等、随時受け付けています。

「受診結果のお知らせ」の提出をお願いします

個人懇談時に担任から「定期健康診断結果一覧表」が配られました。受診後、学校に「受診結果のお知らせ」を提出していただいた項目については、(済)の印を押していました。

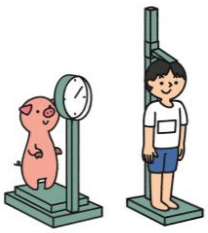
夏休み中に受診をした場合は、学校に「受診結果のお知らせ」を提出してください。

※「受診結果のお知らせ」は、学校で行った各種検診の結果に載せています。紛失した場合は、再発行しますので、担任または保健室までお知らせください。

２学期の身体測定(身長・体重)があります！

４月に行った発育測定から、約半年が経ちました。どのくらい身長がのびたかな？ 体重が増えたかな？と自分の体の成長を確かめる良い機会にしましょう。

日程	場所	対象学年	注意事項
９月４日（水） ６時間目	保健室	全学年 （１年生から順に行います。）	★ 教室で体操服に着替えます。 ★ 髪を高い位置で結びません。 ★ くつした・うわぐつは脱ぎます。 ★ 咳やくしゃみ等の症状がある場合、マスクを着用して測定をしますので準備をお願いします。



★身体測定結果のお知らせは、後日配布します。秋の視力検査は１０月に予定しています。

9月も熱中症対策を続けましょう

今年も厳しい暑さの中での夏休みでしたが、夏休みが終わっても油断はできません。休みの間、冷房の効いた、涼しい環境に長くいた人はたくさんいると思います。冷房症になっていませんか。

９月末には運動会があり、そろそろ練習が始まります。熱中症予防のため、引き続き、水筒、帽子は必ず持ってきてください。登下校はできるだけ歩くなど、体力づくりも心がけましょう。

大良小学校では以下の熱中症対策を行っています。

★登下校時、屋外で活動する時は、必ず帽子をかぶる。
★水筒を必ず持参する。運動会シーズンは、いつもより多めに持ってきましょう。
　中身がなくなった場合は、「のまんばくん(浄水器)」で補充する。(１階ランチルーム前に設置)
★WBGT(暑さ)指数３１以上になった場合は、屋外での活動はしない。(児童玄関に、WBGT 指数測定器を設置)

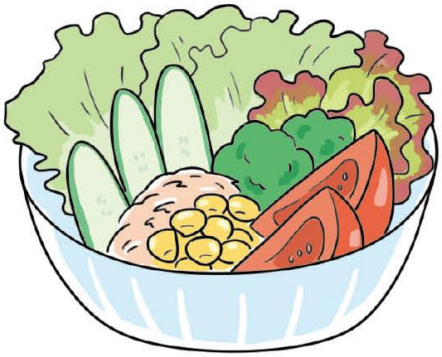
◎保冷剤を持参して、登下校中に首や手のひらを冷やすなど積極的に行っても良いです。

◎基本は、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活が大切です。ご家庭の協力が必要ですので、よろしくお願いします。

自分好みの 夏野菜サラダ＆カレー を作ってみない？

暑い夏を乗り切るために、旬を迎えた野菜をたっぷり食べましょう。おすすめは、サラダとカレーです。

夏野菜のサラダ



（基本はレタス、サニーレタスでもOK。冷水に浸してから葉っぱをちぎると、シャッキリするよ！）

トマト

体の熱をとってくれる。リコピン、ビタミンもたっぷり。

コーン

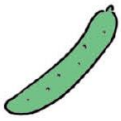
（ゆでたものでも、缶詰でもOK）
エネルギーとなる炭水化物、ビタミン、ミネラルなどが豊富。

しらす

カルシウムがたっぷりな小魚。

ツナ缶

まぐろの缶詰。タンパク質補給に最適。

きゅうり


体の熱をとってくれる。ビタミンCとカリウムが豊富。

豆腐

（小さく切ったもの）
植物性タンパク質を摂取できる。

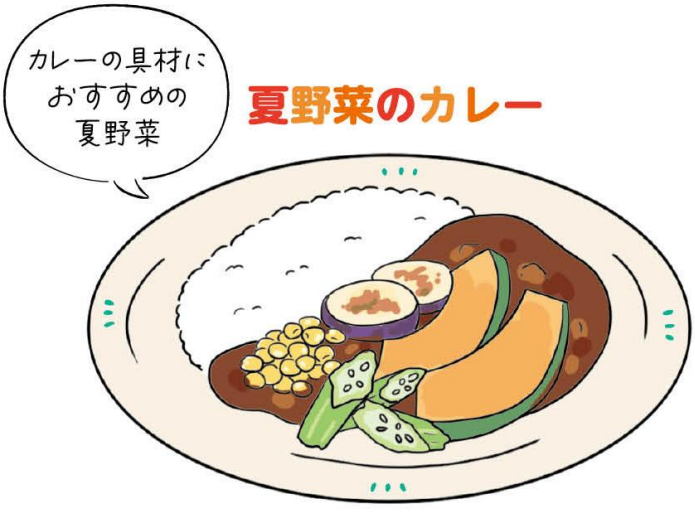
ブロッコリー

（ゆでたものでも、冷凍のものでもOK）
ビタミン豊富な緑黄色野菜。

もやし

（ゆでたもの）
漢字で書くと「萌やし」。豆の芽なので、タンパク質、ビタミンなどが豊富。

夏野菜のカレー



かぼちゃ

実は夏が旬。薄く切って入れると甘みが増して美味。

オクラ

ザクザク切って、最後の仕上げのときに入れる。

トマト

ザクザク切って煮込む。

コーン

（缶詰でもOK）

おいしいものを食べると、心も体も喜びます♪自分や家族のために、おうちの人と一緒に作ってみてはどうでしょうか。９月に入っても厳しい暑さが続きます。しっかり食べて体力をつけて、２学期も暑さに負けない、病気に負けないようにしましょう。

９月２日から給食が始まります。当番は、４班さんです。給食着は、学校に保管しています。

おぼえておこう！

9月1日は防災の日＊9月9日は救急の日

防災 地震だ！こんなときどうする？

家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。揺れがおさまっても１人で動かず、おうちの人や近所のおとなの人と一緒に行動しよう

学校にいるとき

ろうかの窓ガラスには近づかないで。揺れがおさまったら、先生の指示にしたがって落ち着いて動こう

外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう

エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、とまった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう

防災 もしも感染症と災害 避難はどうする!?

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？

危険な場所にいるなら**避難するのが原則です。**
さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の５つがあります※。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

救急 覚えておこう 自分でできる応急手当

鼻血が出た！

軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた！

流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした！

流水で痛みがやわらぐまで冷やす

救急 覚えておきたい RICE（ライス）って何？

「RICE（ライス）」は応急手当（おうきゅうてあて）の基本（きほん）の頭文字（かしらもじ）です。

Rest
安静（あんせい）にして動（うご）かさない

Icing
痛（いた）いところを冷（ひ）やす

Compression
押（お）さえて圧迫（あっぱく）

Elevation
心臓（しんぞう）より高（たか）くあげる