

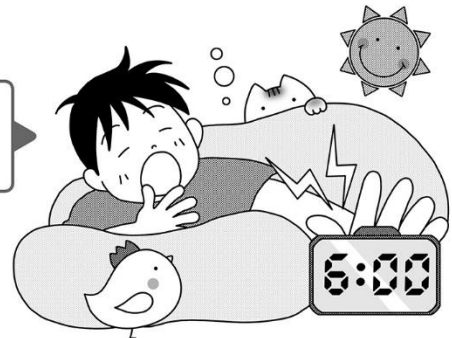
いつもと違った夏休みが終わりました。どんな夏休みでしたか??楽しかった事もたくさんあったと思います。思い出話をぜひ聞かせてくださいね。

今年の夏は、とっても暑かったですね。まだまだ暑い日が続きます。だけど、朝晩は冷えてくることも・・・。気温差に体調を崩す事のないように気をつけてくださいね。長い2学期を元気に楽しく過ごしましょう。



しっかり寝る

少し寝不足でも朝は  
とりあえず起きる



## 夏の 疲れ バイバイ!



好きなことで  
リラックス～



豚肉なんて  
おススメですよ

しっかり食べる!

じてんしゃつうがく ひと とく き  
自転車通学の人には特に気をつけましょう!!

### ★こんな自転車の乗り方はキケンです!★



スマホを操作しながら...



傘を差しながら...



ヘッドホンなどをした状態で...

# ケガをしたら… まずは自分で、できること!

夏休みが終わっても、まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっていると思わぬケガをすることも。そんなときは、すぐ保健室…のほかに、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。おぼえておいてくださいね。



【あらう】

傷口についた砂やドロ、よごれをあららい流す



【おさえる】

傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる



【あげる】

傷口を心臓より高くあげる  
(血が出にくくなります)



【ひやす】

ビニール袋に入れた氷などでひやす



【やすむ】

なるべく動かず、静かにじっとしている

## ◎ もうひとつ、自分のためにできること

保健室で「どうしたの?」と聞いても、だまっていたり、自分のようすをきちんと話してくれないことがあります。『いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった』を、できるだけ伝えるようにしてくださいね!



## ✕ これはダメ! まちがった手当てです!

鼻血…首の後ろをたたく  
つき指…引っばる  
ねんざ・だぼく…あたためる



うつつむいて  
おやゆび  
親指と  
ひとさし指で  
小鼻をつよく  
つまみます。

鼻血が出た  
ときは



血はのみこまず  
はきだしましよつ。

## 保護者の皆様へ

夏休み中に大きく体調が変化した方は担任を通して保健室へお知らせください。

「心臓管理指導票」「アレルギー管理指導票」「学校生活における医療的配慮」等の書類(該当者のみ)が未提出の方は提出をお願いいたします。

これらの書類が提出されない場合は、宿泊学習など学校生活全般において配慮することができませんので、ご注意ください。

尿検査が8月31日(月)の実施されます。提出容器は8月28日(金)に配付いたします。土日をはさんでいますが、忘れないように提出をしてください。

その他健康診断の日程は、現在調整中です。決まり次第お知らせいたします。