

はつらつ



香川大学教育学部附属坂出小学校

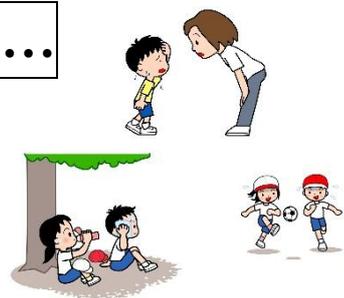
新学期のスタートです！

夏休みが始まる前に、夏休みに楽しみにしていることを教えてくれた子供たちがたくさんいましたが、思いっきり楽しみましたか。夏休みはよい思い出がたくさんできたでしょうか。廊下で会った時や保健室に来た時に楽しい話をたくさん聞かせてほしいと思っています。

2学期は1学期より少し長いですが、1学期に学んだことや感じたことを生かして充実した2学期にしましょう。そのために、生活リズムを整えて、疲れに負けない体を作っておきましょう。

うんどうかいれんしゅうちゅう きぶん わる もしも運動会練習中に気分が悪くなったら・・・

- その場にしゃがむ(バタンと倒れると頭を打って危険です)
- 横になり、頭を低く、足元を高くする(脳に血液を送りやすくします)
- 衣服を緩める (体をしめつけるものを取り除くことで楽になります)
- ★ 体調が悪いと思ったら無理をせず、近くの先生やお友達に伝えましょう。



熱中症対策について～お願い～

1学期間中も、子供たちの健康管理にご協力いただき、ありがとうございました。今年は6月頃から厳しい暑さが続き、さらに10月中頃まで厳しい残暑が予想されています。運動会の練習等もあり、熱中症が心配です。

学校でも1学期間を通してクールダウンタイムの設定を行い、熱中症対策を行ってきました。日陰に入る、水分を適宜取るという対策を2学期以降も継続していく予定です。ご家庭でも安全に、そして健康に過ごせるように以下のことにご協力いただきますよう、お願いいたします。

十分な水分の用意

熱中症対策の要は十分な水分補給と休憩とされています。稀に水筒を持ってきていなかったり、持参する水分の量が足りていなかったりする子供たちを見かけます。お子様と相談していただき、適切な量を持参させていただきますよう、お願いいたします。

また、**運動会練習中のみ、例年同様に、スポーツドリンクを持参させていただいてもかまいません。**しかし、糖分等も多く含まれていますので、ご家庭でも歯磨きを丁寧に行うなど、おし歯への対策も併せてお願いいたします。また、塩分タブレットを配布することもあります。塩分・糖分過多を避けるため、暑さや運動量など状況に合わせ必要に応じた配布を行いますので、ご理解をよろしく願います。

規則正しい生活とバランスのよい食事

一日3回の食事からも必要な水分や塩分を摂取することができます。しかし、朝食を食べていな

いとエネルギーが不足するだけでなく、水分不足にもなりやすいです。朝は、**味噌汁やスープなど水分と塩分、栄養が一度に取れるものがおすすめ**です。運動会の練習は体力も使いますので、子供たちが楽しく、安全に参加できるように、ご協力をよろしくお願いします。

9月9日は何の日？

9月9日は何の日か知っていますか？9と9のごろ合わせで「救急の日（きゅうきゅうの日）」といわれています。最近、地震などの災害も心配されています。何かあった時に自分でもできる簡単な手当の方法について知っているると便利です。下の図は、打撲や捻挫をしたときに使える手当の手順です。

<p>Rest 動かさない</p>  <p>症状の悪化を防ぎます。</p>	<p>Ice 冷やす</p>  <p>血流を抑え、内出血や炎症を最小限にします。</p>	<p>Compression 押さえる</p>  <p>内出血や炎症を抑えます。強く押さえずすぎないこと。</p>	<p>Elevation 高く挙げる</p>  <p>ケガの部分を、心臓より高くすることで、はれを抑えます。</p>
---	--	--	--

骨折など、より重いケガをしている場合もあるので、必ず一度は医療機関に受診しましょう。

学校でよく起きるけがで、擦り傷や打撲があります。擦り傷は、流水で傷口を洗い、泥や汚れを丁寧に落としましょう。泥や汚れがついたままだと、傷の治りが遅くなったり、膿んだりしてしまいます。打撲は、上の図のように、冷やすことがとても大切です。特に頭を打った場合は、その時は異常がなくても時間が経ってから吐き気がする、意識がもうろうとするなどの症状が出た場合は、病院に行って検査をした方がよい場合があります。**学校で頭を打った場合は必ず先生に伝えるようにしましょう。**



9月・10月の教育相談予定



大林 SC	9月 17日 (水) 午前	9月 26日 (金) 午後	10月 1日 (水) 一日
川人 SC	9月 12日 (金) 午後	10月 24日 (金) 午後	
藤澤 SSW	9月 5日 (金) 一日	9月 16日 (火) 午後	9月 22日 (月) 午前
	9月 26日 (金) 午前	10月 7日 (火) 一日	10月 24日 (金) 一日
	10月 27日 (月) 午後		

お子様の育ちや発達のこと、そのほかご自身の相談したいことなどありましたらいつでもお声がけください。教育相談を希望される場合は、学級担任または保健室（46-5204）までお気軽にご連絡ください。既にご希望の時間に予約が入っている場合もあります。ご了承ください。



新型コロナウイルス感染症等の流行が心配されています。学校でも手洗い・ハンカチティッシュの携行、換気を呼びかけておりますが、ご家庭でも声かけをよろしくお願いします。