

ほけんだより

はあと♡



家庭数

令和元年8月28日

さいたま市立美園小学校

保健室

長い夏休みも終わってしまいました。気持ちを切り替え、2学期も頑張っていきましょう。
さて、夏休みが終わったにも関わらず、強い日差しはまだ夏のままだですね。さらに、長い休み中の生活リズムから抜け出せず、睡眠不足やボーっとする人、疲れと暑さで体調をくずしてしまう人が増える時期です。もうしばらくは、今までと同じように「熱中症対策」を忘れずに、元気に2学期を過ごしましょう。



9月の保健目標

けがに気をつけよう



～ 美園小のみなさんは自分にあったくつをはいていますか？ ～

くつえらびのポイント

つま先



少しゆとりがあり、指を全部動かせる！

こう



ひもやベルトでかんたんに調節できる！

かかと



足をしっかりささえられる！

そこ



足の動きにあわせてまげられる！

- 小さすぎると・・・指やこうがあたってこすれ、足をいためます
- 大きすぎると・・・足がくつの中で動いたり、かかとがぬけたりします

自分にあったくつをはいて、けがなく、運動会練習をしよう！



2学期の身体測定(予定)

8月28日(水)・・・5・6年生
 8月29日(木)・・・にじいろ・4年生
 8月30日(金)・・・3年生
 9月2日(月)・・・2年生
 9月3日(火)・・・1年生



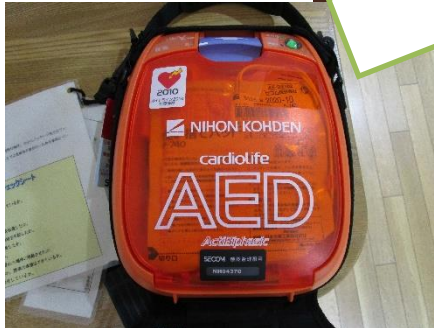
手足のつめを切ってきてください。また女子は測定しやすい髪型(頭の上で髪を結わない)で来てください。

裏面へ

9月9日は救急の日

美園小学校にはAEDがあるのを知っていますか？

美園小学校にはAEDが設置してあります。
設置場所は「職員玄関」です。



AEDとは？

AED（自動体外式除細動器）は心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える機械です。



どこにあるの？

病院や救急車はもちろん、駅や学校、公共施設などにも設置されています。

どうやって使うの？

電源を入れると、音声メッセージが流れます。その通りにすれば安全に使えます。



いざという時のために、美園小学校では毎年、職員でAEDの訓練研修を行っています。



保護者の方へ

夏休み中に、カーテンの洗濯を引き受けてくださった保護者の皆様、大変ありがとうございました。おかげさまで、2学期から児童も気持ちよく学校生活が送れます。心から感謝申し上げます。



～ほけんだよりは、おうちのひとと読みましょう～