

おうちの人といっしょによみましょう★



令和5年 9月 4日
横浜市立 荏田小学校
校長 伊藤 智樹
養護教諭

まだまだ暑さや気温に気を付けていこう！！

9月は夏から秋に季節が変わっていく時期です。

予報ではまだしばらく夏のような暑い日が続くようです。

水分をしっかりとって、自分の体調に気を付けて、

熱中症を予防していきましょう。

季節の変わり目は1日の中で気温差が出てきます。

気温や暑さをみながら、服装にも気をつけましょう。

久しぶりの学校でこころやからだに疲れがたまっている人は、

休めるときにゆっくりこころやからだを休みましょう。



夏休みモードから学校モードにチェンジ！！

夏休みが終わり、1週間がたちました。

元気がない、体がだるいと感じているひとはいませんか？

「夜遅くまで起きている」 「朝起きれなくて、朝ごはんを食べていない。」



というひとは生活リズムがくずれて、体内のリズムがくずれているのかもしれません。

『早ね、早起き、朝ごはん』を心がけて体の調子を整えていきましょう。



こんな時はどうする？ 知っておこう応急手当！

ケガをした時は正しい応急手当をして、これ以上ケガが悪くならないようにします。

みんなも自分でできることから、覚えてやってみよう！



※ケガをしたら、必ずすぐに先生やおうちのひとに伝えよう！

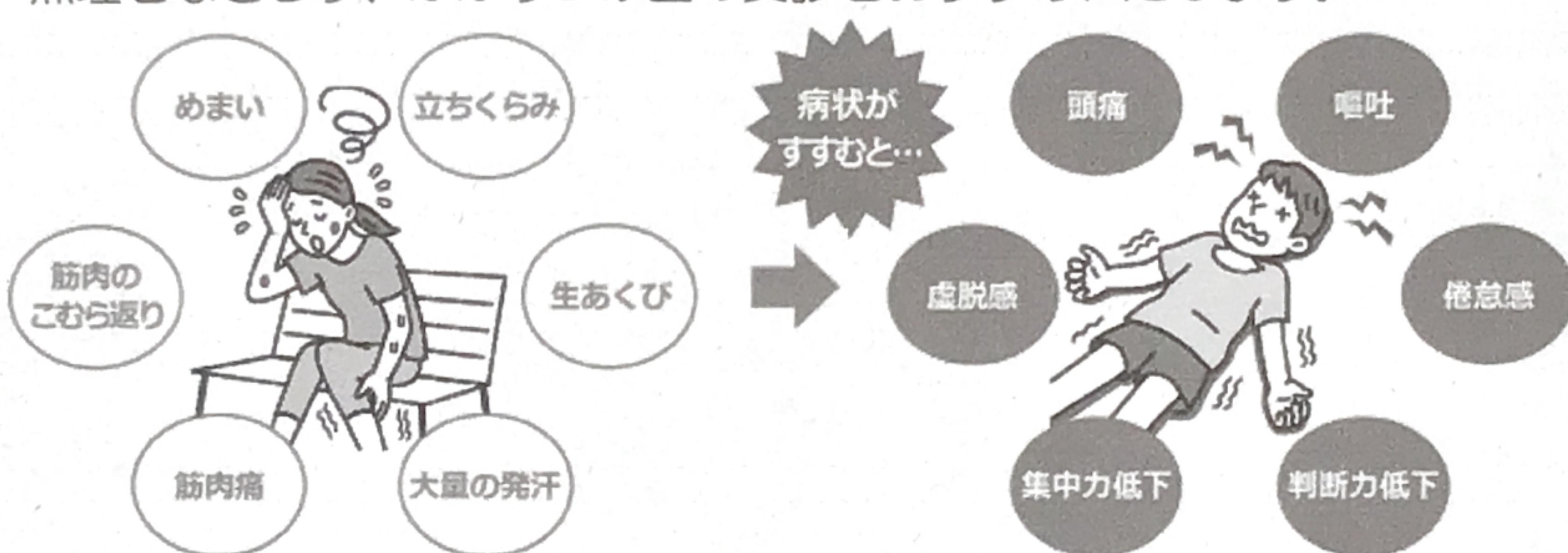
「いつ」「どこで」「どうして」ケガをしたのか、くわしく伝えてね。

保護者の皆様へ

【健康管理について】

今年は残暑が厳しくなり、しばらく暑い日々が続く予想がされています。お子様が熱中症のような症状が出ている場合は、無理をなさらず、かかりつけ医の受診をおすすめいたします。

熱中症の症状



⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症の応急処置

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難

衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分・塩分、経口補水液※
などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう!



暑さだけではなく、久しぶりの学校生活で心身に疲れがでているお子様もいるかと思います。睡眠不足や疲れがたまっているとケガや体調不良になりやすくなります。お子様に疲れがたまっている様子がありましたら、ゆっくり休ませるようにお願いいいたします。