

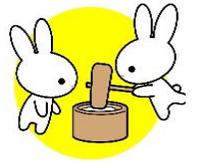
ほけんだより

令和7年8月27日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



今年も暑さの厳しい夏休みでしたが、病気やけがなく健康に過ごせましたか？元気みなさんの顔を見ることができて、嬉しく思います。

9月もまだまだ暑い日が続きます。熱中症対策をしっかりと行って、少しずつ学校生活のペースを取り戻していきましょう。



規則正しく生活して 充実した2学期をスタート

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。規則正しく生活を送ると、体の調子が整い、心も落ち着きます。健康な心と体で、勉強・運動に力を発揮しましょう。

早ね



早おき



朝ごはん



体を動かす



メディアのルール



<保護者の方へ>

学校生活が始まり、新しい活動を楽しみにしているお子さんがいたり、なかには不安や心配を持っているお子さんがいたりすると思います。お子さんにいつもと違う様子などがあるときは、じっくりと話を聞いていただき、ぜひ学校に相談をしてください。

大人も子どもも、一人で悩むより、みんなで話すことが大切です。深小っ子の笑顔のために、協力して見守っていきましょう。

2学期の身体計測・清潔検査・保健教育を行います

- 9月1日(月)：5・6年生
- 9月2日(火)：3・4年生・なかよし
- 9月3日(水)：1・2年生

※授業等の関係で変更になることがあります。

1学期からどのくらい成長したのか楽しみですね。つめ、ハンカチ、ティッシュ等の検査もあります。

9月9日は救急の日

9月9日は救急の日です。けがをしないよう注意して生活することが大切ですが、もし、自分や周りの人がけがをしてしまった時に対処ができるように、簡単な手当てを覚えておきましょう。

けがをした時にする最初の手当て

<すり傷>



水道の水できれいに洗う

<鼻血>



小鼻を抑えて下を向く

<ねんざ・つき指>



冷やして安静にする

<切り傷>



傷を抑えて高く上げる

大きなけがや手当てが難しい時は、早めに近くの大人に知らせましょう。

AEDのある場所をおぼえておこう

みなさんは、学校のAEDがどこにあるかを知っていますか？ AEDは、心臓の異常があるときに電気ショックを与えて、正常なリズムに戻すための医療機器です。学校以外でも駅や空港、公共の施設、ショッピングモールなどには備えてあります。

事故や災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに「いのち」を救う手助けができるように、深谷小学校のAEDの場所をおぼえてください。

AED

+++++

深谷小のAEDは

職員室にあります

+++++

～保護者の方へ～

「アウトメディアに挑戦しよう」の取り組みをありがとうございました。

メディア機器が私たちの生活には欠かせないものとなっている中、夏休み中アウトメディアへのご協力をありがとうございました。お子さんが「自然に触れる」「体を動かす」「家族と時間を過ごす」など、少しでもメディアから離れた時間の中で、豊かで充実した時間を過ごすことができたら幸いです。

2学期からもお子さんの健康を考えながら、メディアと上手に付き合っていけるように、ご協力をお願いいたします。