

みなさん、3週間の夏休みはどう過ごしましたか？心も体も、しっかりと充電できたでしょうか？

さて、2学期がスタートします。新型コロナウイルスの影響で、行事等も今まで通りとは行きませんが、引き続き、感染拡大防止のための、**手洗い、毎朝の健康観察、マスクの着用、換気**等をしっかりと行いながら、1人1人が楽しい学校生活を送れるよう、みんなで一緒に頑張っていきましょう！

8月26日(水)は、尿検査の提出日です！

※ **25日(火)に配布**します。忘れずに持ってきて、朝一番に提出してください。
予備日は31日(月)となっています。提出期限を守りましょう！

尿のとおり方 正しくとらないと異常が出る可能性があります

ぜんじつ
前日

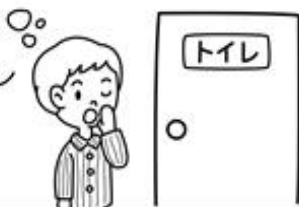


薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない



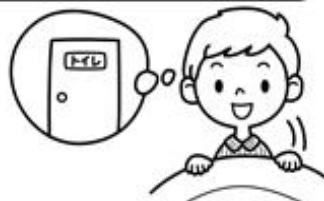
夕食後は、はげしい運動はしない

ねる前に必ずトイレに行っておく



どうじつ
当日

目が覚めたらすぐ尿をとる



出始めの尿を少し流してから



提出容器に移し、手を洗う



提出時にご確認ください

お子さんに次のことを確認させてください

- ・正しい方法でとることができていますか？
- ・容器のふたはしっかりしまっていますか？
- ・名前は書いてありますか？

※提出用の紙袋以外のふくろは持って帰ることになっています。ご協力ください。



8月・9月 定期健康診断日程



日にち	曜日	内容	対象学年	注意事項
25	火	身体計測	全学年	軽装で登校してください。女子は髪型にご注意ください。
26	水	尿検査	全学年	朝9:00までに提出してください。
		歯科	6年	朝の歯みがきを忘れずに！
27	木	歯科	5年	
28	金	内科	2-2, 2-3 1年	軽装で登校してください。ワンピースは避けましょう。
31	月	尿検査 予備日	全学年	26日に提出できなかった人はこの日に持ってきてください。
9/3	木	歯科	3年	朝の歯みがきを忘れずに！
16	水	尿検査 2次	対象者	朝9:00までに提出してください。



生活リズムはだいじょうぶ？

なつやす ちゅう せいかつ
夏休み中に生活リズムをくずしてないかな？ ふうりかえ
ふり返ってみよう。



よる
夜はすぐにねむれる



ごはんがおいしく
た
食べられる



あさ
朝はすっきり目がさめる



げりやべんぴをしていない

うらにつづきます→

がっこう 学校でけがをした時は、まず、自分で傷口をよく洗ってから、
ほけんしつ 保健室に来てくださいね！

ケガをしたら、 どうする？

そと あそ 外で遊んでいるときや運動しているときに、
ころ 転んですりむいたり、とがったものがささたり
したら、「さいしょのきずの手当て」を思い
だ 出してね。すばやくきずの手当てをすると、あ
まり悪くならないうちに早く治すことができる



よ。きず口に何か
のこ 残っているときや、
ふか きずが深いときは、
びょういん 病院で手当てして
もらいましょう。

切りきず

ほうたい 包帯

つち 土やどろがついているときは、きず口
すいどうすい 水道水で洗います。きずの部分を手
でしっかりおさえます。ばんそうこうや
包帯などできず口をおおいます。

さしきず

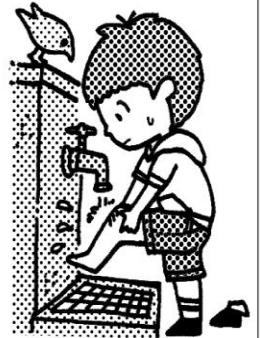
すい 水

ささったものが小さいとき(トゲなど)
は、そっとぬきとります。血が出てい
るときは、しばらくそのままにして、血
と一緒にごみやばい菌が流れ出すのを待ちます。流
水で、きず口を洗います。

すりきず

きず口

きず口を水道水で洗
います。ばんそうこ
うや包帯などで、き
ず口をおおいます。きず口が大き
いときや汚れがひどいときは、病
院で手当てしてもらいましょう。



爪 伸びすぎで いませんか？



つめ 爪はきちんと切っていますか？つめが伸びていない
か、必ずチェックをしましょう！つめが伸びていると、物
が当たったり、人とぶつかった拍子に、つめが割れたり、
はがれてしまうことがあります。また、自分だけでなく、
友達にけがをさせてしまうこともあるのです。ひっかき傷
だけでなく、方が一目に当たれば、目が見えなくなっ
てしまう危険性もあります。運動会の練習も始まります。
登校前に、手と、足のつめが伸びていないか、十分にチ
ェックをして、伸びていたら、必ずおうちで切ってくる
ようにしましょう。

まだまだ**暑い暑さ**が続きます…

熱中症にご注意を！！

日差しが強く、暑さも**暑い中**、運動会の練習も始まります。心配なのは**熱中症**です。運動前後（特に**運動前**の）水分補給をしっかりと**して**、**熱中症**を予防しましょう。

暑さでおこる**熱中症**



熱失神

暑さで皮膚の血管が広がり、**血圧**が下がる。
めまいや**失神**をおこす。



熱けいれん

大量の**あせ**をかいて、**水**だけをとったとき、**血液**の塩分が少なくなって**けいれん**がおきる。



熱疲労

あせで**体中**の水分が少なくなったことが**原因**。
脱力感、めまい、**頭痛**、**はき気**などをおこす。



熱射病

体温の**バランス**がとれなくなる。**体温**が**異常**に高くなり、**意識**に**障害**が起きる。

保護者のみなさまへ

お忙しい中、いつも本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。今学期も引き続き、**朝の丁寧な健康観察と検温、健康観察カードの記入、マスクの着用**にご協力をお願いします。

なお、**ご家族も含め、PCR検査を受けた場合は、結果が出る前の段階でも、学校にご一報ください。**