



運動会の練習が、本格的に始まっています。まだまだ残暑厳しい中での校庭練習は、なかなか大変そうですが、みんなよく頑張っていますね。

このところ、体調不良による保健室の来室が増えています。運動会に向けて、「はやね・はやおき・あさごはん」を引き続き心がけ、運動前の水分補給をしっかりと、体調を整えていきましょう。また、朝晩は涼しくなってきた、1日の中での気温差も大きくなっています。衣服を調節して、風邪を引かないように気を付けましょう。

もしかして冷房病？



寒を感じる



なんだかだるい



頭が痛い



手足が冷える

クーラーのきいた部屋が大好き！ という人でこんな症状があったら、もしかして冷房病かもしれません。

最近、「おなか痛い」「頭が痛い」「なんだかだるい…」と言って保健室に来る人が増えます。なかなか外出もしづらい日々なので、冷房にあたりすぎているせいかもしれません。湯船に浸かって体を温めるようにしたり、足を冷やさないようにする工夫をしたりして、体調を整えてくださいね。

「あ！はなぢ！」そんな時、どうする？

さいきん、あつ最近、暑さのせいもあってか、はなぢ、だ、ひと鼻血を出す人がよく見られます。はなぢ、で、とき鼻血が出た時、あなたはどんなてあてををしていますか？うへ、む上を向いたり、はな、かんだりするのはまちが、てあてです！**ギュツと小鼻をつまんで10分待つ！**そして、ほとんどしゅっけつ出血が止まってから、びせん、を詰めましょう。

はなぢ、てあて 鼻血の手当

はなぢ、で鼻血が出たら、まずこばな、つよ小鼻を強くおさえ、した、む下を向きます。はな、くび、のつけねや首のまわりを冷やすと早くと止まります。



うへ、むく、と、はなぢ、なが、上をむくと、鼻血がのどに流れ、きも、わる、て気持ちが悪くなりますよ。

保護者の方へ

食物アレルギー対応について、改めてのお願いです

立川市では、以下の食品（※）に対して、除去食、または代替食を基本としたアレルギー対応を実施しています。

※ 鶏卵、うずらの卵、牛乳・乳製品、桃、パイナップル、りんご、いか、えび、かに、たこ、たらこ、ごま

対応が必要な場合は、医師の診断の下、記載してもらった管理指導表を、学校にご提出頂いています。食物アレルギーは、命に関わることで、**児童からの申告のみでは、対応が出来ません。**アレルギーが疑われるような症状が出た場合には、**早めに学校にご連絡頂くと共に、なるべく早く受診していただき、その結果も学校にお知らせください。**ご協力よろしくお願い致します。