



ほけんだより

令和7年 9月
一宮市立今伊勢西小学校



よほう けがを予防しよう！

なが なつやす お がつき
長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。



がつ あつ ひ つづ よそう ねっちゅうしょうよぼう げんき
9月も暑い日が続くことが予想されます。ひきつづき、熱中症予防をこころがけ、元気にすごしましょう。

げんき うんどう けがをせず、元気に運動するために



★すいみんを十分にとる



★手足のツメを短く切る



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる

ほけんしつへ行く前に

じぶん おうきゅうてあ
～自分でできる応急手当てをおぼえよう！～

すりきず



すいどう みず あら
水道の水で、きれいに洗おう。
すなやドロがなくなるまで、し
っかり洗おう。
ぬらすだけではだめですよ。

はなち



した む
下を向いて、はなをつま
もう。
うえ む
上を向くと、血がのどに
なが きも
流れて気持ちがわるく
なってしまいます。

つきゆび



みず ひ
つめたい水で冷やそう。
ひっぱったり、むりにま
げないようにしよう。

<保護者の方へ>

異常気象とも思われる暑い夏休みでした。9月以降もこの暑さが続き、熱中症が心配されます。生活リズムを整え、体調管理をよろしくお願いします。

9時間以上の睡眠

夏休みモードから学校モードに早く切り替え、睡眠は一日に9時間以上とれるようにして、心と体をしっかり休ませてください。

また、寝る前は、テレビやゲーム、スマートフォンの使用を控えさせてください。



朝ごはん

午前中のエネルギー源になる朝ごはんは、必ず食べさせるようにしてください。ごはんやパンのみでなく、ウインナーや卵等のたんぱく質、果物やサラダなどビタミン類、塩分の補給もぜひお願いします。



熱中症予防のために

水筒・タオルの持参



十分な水分補給ができる量のお茶を持たせてください。スポーツドリンクも必要に応じて持参可とします。

ネッククーラーや、汗拭きタオルもぜひ持たせてください。

健康観察をお願いします

登校前に、健康観察をお願いします。顔色が悪い、朝食をあまり食べない、のどが痛い、いつもより体温が高い等の場合は、無理をせず家庭で様子を見てください。



学校における応急手当てについて（お願い）

・ 擦り傷の手当てについて

消毒薬の使用が、皮膚損傷面の細胞を傷つけ、回復を遅らせる原因になることがありますので、消毒薬の使用を控えています。水道水による洗浄のみの場合がほとんどです。

・ 打撲や捻挫の手当て

冷却し、状態によっては湿布薬を使用することがあります。しかし、湿布薬でかぶれや発赤することがあるので使用は控えています。また、湿布の貼り替えなど継続的な手当てはしません。

*全市的な対応です。ご了承ください。

テトルでの欠席遅刻連絡について

お子さんが遅刻や欠席をする場合は、**8:20までにテトルで必ず連絡をしてください。**出席停止など、あらかじめ欠席がわかっている場合は、事前に入力することもできます。（ラーションは3日前までに連絡帳等での連絡もお願いします。）ご協力よろしくお願いします。