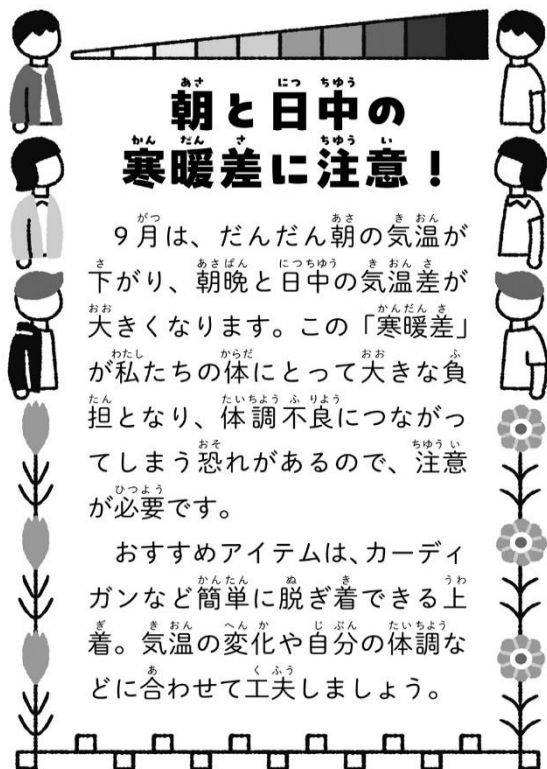


お子さんと一緒に、見てください

保健だより

令和8年9月
丹陽西小学校
保健室



朝と日中の 寒暖差に注意！

9月は、だんだん朝の気温が下がり、朝晩と日中の気温差が大きくなります。この「寒暖差」が私たちの体にとって大きな負担となり、体調不良につながってしまう恐れがあるので、注意が必要です。

おすすめアイテムは、カーディガンなど簡単に脱ぎ着できる上着。気温の変化や自分の体調などに合わせて工夫しましょう。

9月1日は 防災の日

もしものときに必要なものを用意したり、お家の人と防災グッズの中身や避難場所を確認しましょう。

9月に身体計測を予定しています

身体計測



身長と体重を測ります。どのくらい成長したかな？

各学年ごとに実施します。
当日は体操服を忘れないでください。



9月9日は 救急の日

救急処置は「しかり」が大事！



傷口のよごれを
しっかり洗い流す



下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりつまむ

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大切です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。