

# すくすく



4年ぶりに制限のない夏休み、子どもたちはどのように過ごしたでしょうか？私は、1歳になった息子と水遊びや土遊びをたくさんしました。暑さに負けず、遊びに夢中になる子どものパワフルさから元気をもらいました(\*^\_^\*)

先週の金曜日から新学期となりました。子どもたちには少しずつ気持ちを切り替え、生活リズムも整えて元気に学校生活を送ってほしいと思います。ご家庭でも声掛け等、よろしくお願いいたします。

## ○ 登下校時の熱中症対策について

9月に入りますが、まだまだ暑さが続いており、熱中症が心配です。登下校時の暑さ対策として、日傘やネッククーラーの活用も可能とします。(ネッククーラーにつきましても、電動タイプではないものとします。)



2学期から運動会の練習も始まります。

暑さ指数をもとに運動強度を変更するなど、暑さ対策を行っていきます。水筒を飲み切る児童もいますので、大きめの水筒にするなど工夫されてください。

また、体調が悪い場合などは熱中症になるリスクが上がるので、無理をせず、学級の先生に伝えるようにご家庭でもお声掛けしていただくと幸いです。



## ☆ 延岡市感染週報情報(8/21~8/27)

- ・ 新型コロナウイルス感染症
- ・ 手足口病

延岡小学校保健室  
令和5年9月4日発行

## ○ 9月9日は救急の日！

保健室の外科利用に多いのが「すり傷」です。

以前は、擦り傷ができたなら、流水と石鹸等洗浄し、消毒をして絆創膏などで傷口を覆うという手当でした。しかし、消毒をすると傷を治そうとしている細胞まで殺菌してしまうため、軽いけがなどの場合は使用しません。

正しい手当は、傷口をきれいにした後、ワセリンを塗布して、傷口を覆ったあと、絆創膏などで傷口を覆うです。

やけどなども同じく流水で冷却後、ワセリンを塗布することで傷口の乾燥を防ぐため痛みも軽減する効果があります。

ぜひ、お家の救急セットに常備するとよいですよ。



## ○ 身体測定があります♪



5日(火)低学年、6日(水)中学年、7日(木)高学年の身体測定があります。正確な計測のため、体操服を忘れずに持ってくるようお願いいたします。また、当日、欠席児童につきましても、朝の時間を活用し、計測します。計測結果は、後日個別に書面にてお知らせいたします。

## 提出物

- 運動会前健康調査 9月5日(火)
- 生活リズムチェックカード 9月8日(金)

お忙しいところ恐縮ですが、  
締切りまでに提出するようお願いいたします。