



令和8年9月1日
水見市立朝日丘小学校
保健室 No.7

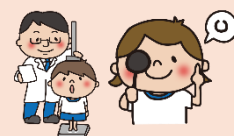


長い夏休みが終わり、今日から2学期が始まりましたね。みなさんは、どんな夏休みを過ごしたでしょうか。夏休みの思い出を聞かせてくださいね。

暑い日が続く、体がぐったりしている人も少なくないと思います。秋は、スポーツや読書、運動をするのによい季節です。しかし、朝と夕の気温差が大きくなるため、疲れやすくなったり、体調を崩しやすくなったりする時期でもあります。けがや病気を予防しながら、元気に2学期を過ごしていきましょう♪

★2学期も身体計測・視力検査があります★

項目	実施日	対象学年	注意事項
身体測定	2日(水)	3・4年	測定は、半袖・短パンの体操服で行うので、忘れずに着用して登校してください。
視力測定	3日(木)	5・6年	計測時、長い髪は横で2つに結びます。
	4日(金)	1・2年	眼鏡を使っている人は持って来てください。

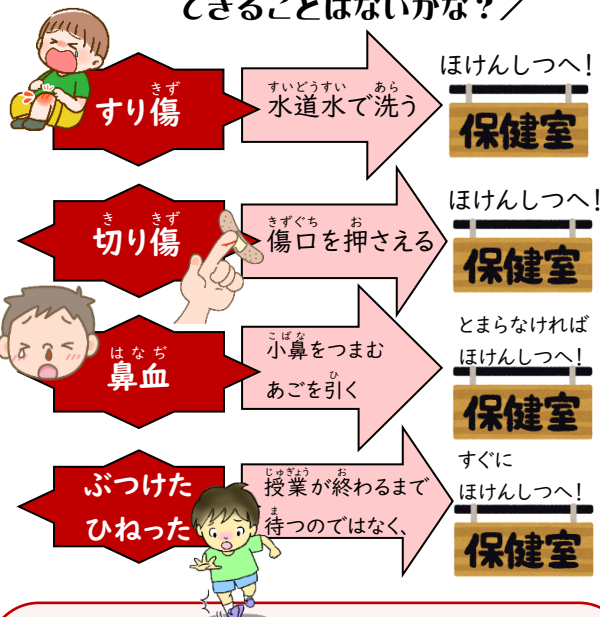


後日、結果を「健康カード」「視力カード」でお知らせします。押印またはサインをして、ご返却をお願いします。

★9月9日は救急の日★

保健室に行く前に！

できることはないかな？／



学校でけがをしたときに、「これくらいなら大丈夫」と思って放置する人もいます。「痛みがよくならない」「けがをしたところが腫れてきた」「色が変わってきた」と思ったら、保健室に相談に来たり、おうちの人に伝えたりしましょう。

★災害の備えはバッチリですか？★

今年の7月28日に熊本県で大きな地震がありましたね。ニュースを見て驚いた人や、2年前の元旦に起きた能登半島地震を思い出した人も多いと思います。

私たちの暮らす日本では、どこで大きな地震が起きてもおかしくない状況であり、常に「備え」をしておくことが大切です。

今一度、「災害の備え」について、見直してみましょう。

★非常用持ち出し袋を確認しよう！



リュックの中に入っているか、リュックはどこに置いてあるか、避難場所はどこにするかをお家の人に確認しておこう！

〈入れる物の例〉

- ・飲み水・食べ物
- ・レインコート
- ・ライト・ホイッスル
- ・ティッシュ・手袋
- ・服と下着・タオル
- ・電池・ヘルメット
- ・モバイルバッテリー
- ・ウェットティッシュ
- ・アルミブランケット
- ・マスク・歯ブラシ
- ・救急セット