

校長	教頭	事務長	教務主任	保健
日高	日高	日高	日高	日高
平成26年8月27日	西条市立英坂小学校			

長い夏休みも終わりました。充実していましたか？

夏ばてや、夏かぜなど体調を崩している人もいますが、早めの回復に心がけましょう。

9月5日は運動会です

まだまだ暑い日が続きます。この時期、夏休みの疲れと連日の運動会練習で体調をくずし、思わぬ病気が起こることがあります。

朝食はからだのガソリンです。しっかりと食べてパワーアップ！

朝の起床は、脳からの目覚めの指令。毎朝の排便を心がけよう。

手足のつめを切り靴のひももしっかり結んで、けがのないように。

準備運動をして、からだのウォーミングアップをしておこう。

運動にそなえ、汗ふき用タオルを準備し、汗の始末をしっかりとする。

体調を整え運動会に備えましょう

体調の悪いときは無理に運動しない。(先生に申し出る)

入浴と十分な睡眠で疲れをとる。

9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動ができるように、日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

避難する場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう。
日頃から家族や友人と災害時の行動についてきちんと話し合っておきましょう。
非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう。
懐中電灯、携帯ラジオ、タオル、救急箱、非常食、水・保存のき、食料、水、缶詰、ペーパーナプキン

防災グッズは1年に1度は必ず点検し電池やミネラルウォーター、缶詰などは古くなっていたら新しいものと交換します。その他にも、災害直後には持ち出せなくても後々使用できるように水やインスタント食品を別にストックしておくことと安心です。地震の時は家具や家電の転倒による被害も多く報告されています。家の中や外の点検をしておくこととよいでしょう。

治療は済みましたか？

夏休み中に虫歯や視力その他病院受診が必要といわれて、病院受診をした生徒は保健室へお知らせください。再度通知がいつてしまうことがありますので、必ず治療済み書を持ってくるか口頭で「病院へ行きました。」と連絡してくださいね。

夏だから・・・というより 習慣にしたいですね

汗拭きタオルを持つよう
おおきなタオルを持ちましょう。

下着を着よう
汗を吸い取ってくれます。

体を清潔に保つよう
お風呂で体を清潔にしましょう。頭も洗ってね。