居什么意识 9



2024.9.2 石川県立錦城特別支援学校 保健室

がっき げんき ・・・・・ **2学期を元気に**忍⊗〜▶するために!

夏休み中は規則正しい生活を送ることができましたか?心と体を夏休みモードから学校モードに切り替えるためには、生活リズムを正すことが大切です。メリハリのある生活をして気持ちよく2学期のスタートをきりましょう。



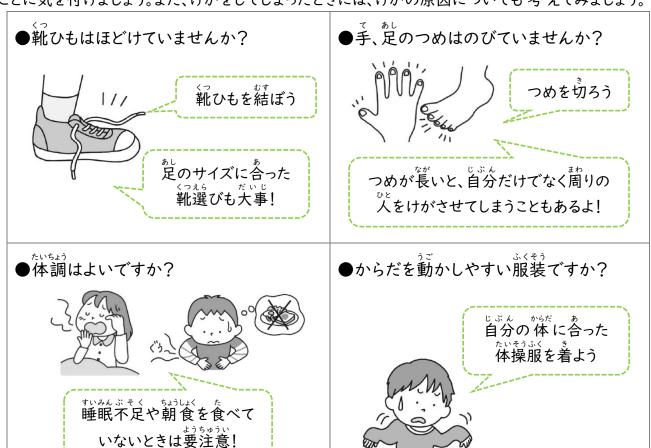






スポーツの秋けがなく楽しく!

けがの原因は、思いがけないところや身近なところにある場合があります。けがを防ぐために、次のことに気を付けましょう。また、けがをしてしまったときには、けがの原因についても考えてみましょう。



ひつづねっちゅうしょう ちゅうい 引き続き熱中症に注意!



まだまだ暑い日が続きそうです。引き続き熱中症に注意しましょう。熱中症になると、ひどい場合は命が危険な状態になることもあります。しっかりと予防をし、暑さに負けないようにしましょう。

熟中症にならないために...







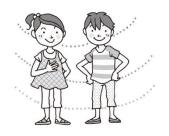
涼しいところで休憩しよう



外では帽子をかぶろう



体調が悪いときは 運動をひかえよう



ゆとりのある 嵐道しのよい齢を着よう

◇保護者の方へ◇

- ①まだしばらくは暑さが続きそうですので、ご家庭でもお子さんの体調管理に気をつけられて、 以下のことにご協力をお願いいたします。
 - 学校では活動量が多くなるため、たくさん汗をかきます。水筒には 多めにお茶や水を入れて持たせてください。また汗を拭くタオルや 着替えもあわせて準備をしてください。
 - ・学校生活が始まり、体が疲れやすい上に、暑さでさらに疲れが増すと 思われます。ご家庭では、しっかり食事をして、夜ふかしを避け早め に休むようにしてください。
- が水分補給を とっかりと!
 - 体調面で心配なことがありましたら、担任又は保健室にお知らせください。
- ②夏休み中の受診結果(検査結果)や薬の変更、てんかん発作の様子等、担任又は保健室に お知らせください。
- ③1学期の健康診断の結果、受診の必要なお子さんには、お知らせの用紙をお渡ししました。 夏休み中に受診された場合は、結果のお知らせを提出してください。