

オアシス

保健室より 9月号



いつもより短い夏休みが終わって、2学期が始まりました。学校生活のスタートはうまくできていますか。2学期は体育学習発表会があります。ケガなく、元気で取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。

9月1日は「防災の日」 ～感染症と災害 避難はどうする?～

災害はいつ、どこで起こるか分かりません。もしも新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…危険な場所にいるなら、避難するのが原則です。さらに知っておくべき、避難のポイントとして次の5つがあります。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へいく必要はない。
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える。
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する。
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村のホームページを確認する。
- 豪雨の時の屋外への移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する。



覚えておこう! 自分でできる応急手当

洗う

- **すり傷**
水道の水でよごれを洗いおとします。
- **目にゴミが入ったとき**
洗面器の水に顔をつけてまばたきします。



冷やす

- **だぼく**
氷のうを当てて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み。
- **やけど**
水道の水で、痛くなくなるまで冷やします。



押さえる

- **切り傷**
清潔なガーゼなどを傷口に当ててぎゅつと押さえます。
- **鼻血**
小鼻をつまんで、少しうつむきます。



楽しい休み時間に痛い思いをしまわぬように、こんなことに注意しましょう。>

- まわりの人が見えていますか? 遊具は正しく使っていますか?
- 時間ぎりぎりまで遊んで、あわてて教室に戻っていませんか? ろうかを走っていませんか?



夏場のマスク 熱中症に注意!

- 運動や強い負荷がかかる作業をする時は、マスクを外してから行う。
- 周囲の人と十分な距離が保てる場合は、マスクを外す。
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給する。



ソーシャル
ディスタンス



こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人との距離を保ってくれて **ありがとう**

中止になってしまった行事のこと、理解してくれて **ありがとう**

今、みんなはたくさん
我慢してくれていますね。

でも、みんながあと少し大きくなったら
「あのとき大変だったよね」「いっぱい
がんばったね」と話せる日がきっと来る
はず。だから、あと少し。
一緒にがんばろうね。

保護者の方へ

夏休みも終わり、新学期が始まりました。さて、夏休みが終わっても、夏の強い日差しはまだ残っています。さらに、休み中の生活リズムから抜け出せず、寝不足だったり、なんとなくボーッとしたり、疲れがたまっていると暑さも重なり体調をくずしてしまう人が増える時期です。健康な生活は、食事・睡眠（休養）・運動から成り立っています。免疫力を高める生活習慣をはじめとする子どもの体調管理をよろしく願います。

また、感染症予防のため、手洗いの徹底を児童に指導しておりますが、ハンカチを持ってきていない児童がみられます。毎日清潔なハンカチを持たせてください。

毎朝お忙しいなか、健康観察及び検温チェックカードへのご記入をいただきありがとうございます。今後も引き続きご協力よろしく願います。

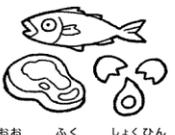
～ランチルームよい～

9月給食目標

「いろいろな食品の働きを知ろう」

「食べることは、わたしが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	 <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	 <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	 <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	 <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようがんばりましょう。

