

オアシス

保健室より 9月号



2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

9月1日は「防災の日」 ～災害は「今」「すぐ」かもしれない～

1995年1月 阪神・淡路大震災	→ 午前5時46分
2011年3月 東日本大震災	→ 午後2時46分
2016年4月 熊本地震	→ 午後9時26分
2018年9月 北海道胆振東部地震	→ 午前3時07分

朝まだ夢の中にいるころ、授業中、夜お風呂に入っているとき…。どこで何をしているときに起こるかはわかりません。

予測できないからこそ、日ごろからの備えが必要なのです。

家族で防災会議をしましょう



- 家の中の対策は？ … 大きな家具や家電の固定、備蓄用品の確認
- 家にいるときに災害が起こったら？ … 役割分担、非常用持ち出しバッグの確認
- 別々の場所にいるときに災害が起こったら？ … 連絡方法や集合場所の確認

ライスって何？

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

Rest

安静にして動かさない

Icing

痛いところを冷やす

Compression

押さえて圧迫

Elevation

心臓より高くあげる

からだってすごい！
ケガが治るまでを見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。傷口ではどんなことが起きているのでしょうか？



<p>① 血をとめる</p> <p>傷口に血小板が集まって血のかたまりを作る</p>	<p>② バイキンをやっつける</p> <p>白血球がバイキンと戦う</p>	<p>③ 傷口を埋めてくっつける</p> <p>細胞が働いて傷口をうめる</p>	<p>④ 新しい皮ふができる</p> <p>表皮細胞が皮ふの表面をおおう</p>
--	--	--	--

熱中症 どうすれば防げる？

- こまめな水分補給
のどがかわいていなくても飲む
- 30分に1回休けい
体温を下げるために休む
- 服装に気をつけて
薄着で風通しのよいものを。
ぼうしも大切。

まだまだ熱中症に



注意

運動会の練習が始まります

ポイントは すい②ん

すいぶん



まだまだ、たくさん汗をかきます。のどがかわいていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めにねて、つかれた体を休めましょう。

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お願いします。

感染拡大防止のため延期されておりました1～4年生の歯科検診ですが、感染予防に努めながら、実施が可能となりました。3・4年生は9月7日（火）、1・2年生は9月14日（火）に実施予定です。受診のお知らせを受け取られましたら、子ども達の健康のため、早めの受診をお願いします。ご理解とご協力をよろしく願いいたします。

～ランチルームより～

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、わたし達が成長したり、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



給食の栄養

学校給食の食事内容は、基準が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食を作っています。残さずに食べられるといいですね！

