

令和5年9月4日（月）
 日光市立猪倉小学校
 保健室

おうちの人といっしょに読もう。

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？

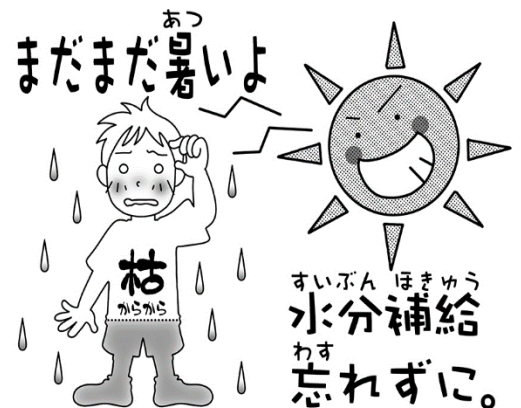
みなさんの素敵な夏休みの思い出、ぜひきかせてくださいね！

9月に入ってもまだまだ暑さは続きます。熱中症対策をしっかりと、2学期も元気に乗り切りましょう。

～暑さ対策について～

連日猛暑が続いています。本校では暑さ対策として、下記のものを使用することができます。

- 汗を拭くためのタオル
- スポーツドリンク（塩分を摂取できるもの）
- 日傘（雨傘でも可）
- クールタオル（水で濡らして絞って使うもの）
- アイスネック
- 汗拭きシート（無香料のみ）



等の繰り返し使用できるものを、必要に応じて活用してください。

2枚の絵を見比べて7つのまちがいを探してみよう！

※答えは保健室の廊下に



9月9日は救急の日



9月9日は、救急の日です。

「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、

この日を救急の日といいます。

けがをしてしまったときには、

自分でできる手当をしてから保健室にきてください！

正しい応急手当について考えてみましょう！

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、もむ

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

保護者の方へ ～子どもの足と靴について～

私たちの足は、歩く・走る動作だけでなく、からだをしっかりと支えるという大きな役割を持っています。

その足をサポートしているのが靴（履き物）です。靴が小さすぎると指や甲があたってこすれ、足を痛めます。

また、逆に大きすぎると足が靴の中で動いたり、かかとが脱げたりしてうまく歩けず、靴擦れの原因になります。

合わない靴を履き続けると、足をはじめ、からだの他の部位や成長・発達に影響し、また転倒などの事故にもつながると考えられます。お子さんの靴が足にあっているか、また履き方などもこまめにチェックしていただければと思います。

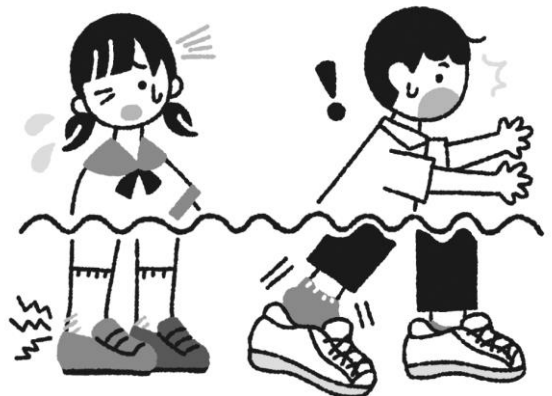
靴選びの主なポイント！！

- つま先：少しゆとりがあり、指をすべて動かせる
- 甲：ひもやベルトなどで調節できる
- かかと：足をしっかりと支えている
- 靴底：足の動きに合わせて曲がる

運動会の練習もはじまります。

お子さんの成長に合わせて靴のサイズ等御確認ください。

上履き・靴・サンダル



ジャストサイズ？