

おうちの人といっしょによみましょう★



令和4年 9月5日  
横浜市立 荏田小学校  
校長 伊藤 智樹  
養護教諭

## 寒暖差に気をつけて、服選びをしよう！

夏休みはあんなに暑かったのに、最近さいきんは涼しく感じる日ひもでてきましたね。

9月9がつは夏から秋あきに季節きせつが変わっていく時期じきです。

まだ、夏なつのように暑い日あつひもあれば、秋あきのように肌寒はださむい日ひもあります。

1日いちにちの中でも朝あさや晩ばんは涼しく、昼ひるは暑あついという日ひもあります。

寒暖差かんだんさが大きいと疲おれやすくなり、体調たいちょうをくずしやすくなります。

「明日あしたは暑あついのかな？」 「どんな天気てんきかな？」 「上着うわぎを持もって行く？」

テレビやネット等なで調しらべて、着きていく服ふくを考かんがえることも体調管理たいちょうかんりのひとつです。

1日いちにちを気持ちよく過すごせるように、おうちの人ひとと

お話はなししながら、服装ふくそうを考かんがえていきましょう。



## 夏休みモードから学校モードにチェンジ！！

夏休みなつやすみが終わり、1週間しゅうかんがたちました。

元気がげんきない、体からだがだるいと感かんじているひとはいませんか？

「夜遅くよるおそまで起おきている」「朝あさ起きおきれなくて、朝あさごはんを食たべていない。」

というひとは生活リズムせいいかつがくずれて、体内たいないのリズムがくずれているのかもしれない。

『早ねはや、早起はやおき、朝あさごはん』を心こころがけて体からだの調子ちょうしを整ととのえていきましょう。



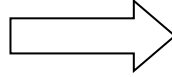
# こんな時はどうする？ 知っておこう 応急手当！

ケガをした時は正しい応急手当をして、これ以上ケガが悪くならないようにします。

みんなも自分でできるから、覚えてやってみよう！



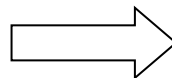
はなぢ  
鼻血がでたら



はな  
鼻をつまんで下を向く  
(ティッシュなどで)



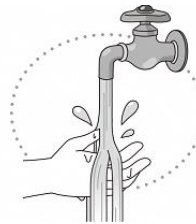
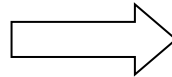
すいむいたら



きず  
傷をきれいにあらう  
すな こいし  
砂や小石を落とす



やけどしたら



りゅうすい ひ  
流水で冷やす

※ケガをしたら、必ずすぐに先生やおうちのひとに伝えよう！

「いつ」「どこで」「どうして」ケガをしたのか、くわしく伝えてね。

## 保護者の皆様へ

### 【夏休み中のケガや病気について】

夏休み中にケガや病気で病院を受診した場合は担任までお伝えください。

その際に医師から学校生活で気を付けることや運動制限などの指示が出ていましたら、一緒にお伝えください。

### 【健康管理について】

9月は夏の暑さから秋へ季節が切り替わる時期です。朝の気温が次第に下がり、朝晩と日中の気温差が大きくなります。寒暖差があると体調を崩しやすくなります。肌寒いときに羽織れる薄手の上着があると体温調節ができますので、お子様と話をし、必要に応じてご準備ください。

久しぶりの学校生活で心身に疲れがでているお子様もいるかと思えます。睡眠不足や疲れがたまっている状態ですとケガや体調不良になりやすくなります。水分補給にご配慮いただき、お子様の疲れがたまっているようでしたら、ゆっくり休ませるようにお願いいたします。