

すこやかだより 9月号

令和4年 9月2日
高松市立仏生山小学校

2学期がスタートしました。夏休みはゆっくり休養とリフレッシュができましたか。生活リズムを学校モードに切り替えるのは少し大変だと思います。まだまだ暑さと感染症対策に注意が必要な時期が続きますので、食事・睡眠・休養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

なんだか
だるい

学校に
行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



9月9日は救急の日



豪雨や台風がもたらす水害や竜巻、火山の噴火などによる被害も年々深刻化しています。危惧される南海トラフ巨大地震はいつ来てもおかしくない状況です。大切な家族を守るために、今、何をしておくべきか、何をどのくらい備えておくかを考えて対策しておくことが大切です。

自分でできる

手当でのキホン

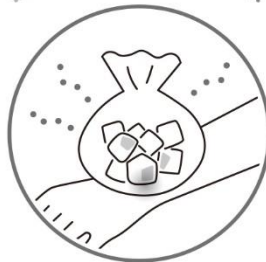


あろう



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

災害時に想定されるけがには切り傷などによる出血、ねんざ、骨折、やけどです。傷病者に出血がある場合は、血液に直接触れないようビニール袋やサランラップを手袋に代用して感染防止をしましょう。

■ 同居されている家族の方に発熱や咳等、かぜ症状があるときは自宅待機をお願いします。

新型コロナウイルス感染症対策のため、何卒御協力をよろしくお願いいたします。

本人や同居のご家族に発熱やせき等のかぜ症状があり、登校を見合わせる場合は出席停止となり、欠席扱いにはなりません。回復するまで無理をせずに、おうちでゆっくり静養しましょう。

新型コロナウイルス感染症における児童生徒・教職員の対応 (2022. 8. 9)

