

ほけんだより



岡山市立竹枝小学校

ほけんしつ

今年の夏もとっても暑かったですね。三好先生は、お盆に風邪を引いてしまいましたが、みなさんは元気に夏をすごすことができましたか？2学期は運動会や竹小フェスティバル、音楽学習参観日など色々な行事がありますね。みんなで協力して元気に乗り越えられるよう、2学期も健康に気をつけて生活しましょう！

熱中症指数をチェック

熱中症の危険度を示す熱中症指数を「児童玄関」「職員室前」に掲示しています。

自分でチェックして、対策をしましょう！

	ほぼ安全（青）	熱中症の危険は低いですが、水分補給はしっかりしましょう
	注意（緑）	意識して、水分補給と休憩をするようにしましょう
	警戒（オレンジ）	30分に1回水分補給と休憩をしましょう
	厳重警戒（赤）	15分に1回水分補給と休憩をしましょう 業間・昼休みの外遊びは短縮です
	危険（紫）	運動や外遊びはできません

おうちの方へ

各学年の学年だよりでもお知らせしましたが、残暑が厳しいことが予想されますので、熱中症対策としてお茶や水に加えて、スポーツドリンクを持参していただいても構いません。なお、持参する際は、以下の点に注意してください。

- ① 水筒は毎日よく洗い、特に注ぎ口を清潔にする。
- ② スポーツドリンクが痛まないように、保冷できる水筒にする。
- ③ あくまでもスポーツドリンクを可とし、炭酸飲料やジュース類は不可とします。

※スポーツドリンクは弱酸性の飲み物です。そのため、使用する水筒などの金属容器にキズがついてると容器の金属イオンが溶けだしてしまいます。金属製の容器の場合、使い方によっては容器の金属成分が飲み物の中に溶けだして中毒を起こす可能性がありますので、ご注意ください。

じぶんねっちゅうしょうたいさく 自分の熱中症対策をチェック！

じぶんねっちゅうしょうたいさく
自分の熱中症対策はバッチリかな？ □に○か×を書いて確認してみよう★

□ そとで 外へ出るときは かならず 必ず帽子をかぶっている（登下校も） 	□ うんどう 運動をする まえ 前に すいぶんほきゅう 水分補給をしている 	□ じぶんねっちゅうしょうしすう 自分で熱中症指数を チェックしている 						
□ あさ 朝ごはんを まいにち 毎日食べている 	□ した 下の時間を じかん 目安に めあす 十分に寝ている <table border="1" data-bbox="574 851 989 1097"> <tr> <td>ねんせい 1・2年生</td> <td>9:00</td> </tr> <tr> <td>ねんせい 3・4年生</td> <td>9:30</td> </tr> <tr> <td>ねんせい 5・6年生</td> <td>10:00</td> </tr> </table>	ねんせい 1・2年生	9:00	ねんせい 3・4年生	9:30	ねんせい 5・6年生	10:00	□ じぶんたいちようあ 自分の体調に合わせて うんどう 運動をやめたり、すく 少なくしたりしている 
ねんせい 1・2年生	9:00							
ねんせい 3・4年生	9:30							
ねんせい 5・6年生	10:00							

こころにも応急手当を



ケガをしたら おうきゆうてあて 応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも おうきゆうてあて 応急手当が必要です。その方法の一つが、しんらい 信頼できる人に相談すること。はな 話し、うけい 受け入れてもらうことで、きず 傷の治りが早くなります。

み 身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

ほけんしつ 保健室にも相談に来て
ください。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



はなふさせんせい らいこうし スクールカウンセラー花房先生 来校のお知らせ

がつ らいこうよていび 9月の来校予定日

- ・ 9月 3日（火） 13:30～17:00
- ・ 9月 17日（火） 13:30～17:00



なんとなくもやもや・・・

だれかにはなしたい・・・

だれでも きがる 気軽に りよう 利用してね