



令和7年9月17日
高嶺小学校 保健室

まだ暑い日が続いています。生活のリズムは整えて元気に過ごしましょう。水分補給をこまめにしましょう。

けがの予防をしよう

けがは、あわてているとき、疲れているときなどに起こることが多いです。



ろうか はし
廊下を走ってぶつかる



かいだん と お
階段から飛び降りる



ゆうぐ あぶ つか かた
遊具の危ない使い方

ろうか かいだん ある かいだん だん お あぶ つか かた
廊下や階段は歩く、階段は1段ずつ降りる、危ない使い方をしないなど、このくらいは
だいじょうぶ おも き こうどう
大丈夫と思わずに気をつけて行動しましょう。

もしけがをしたら

すりきず



すいどうすい あら
水道水でよく洗う

はなぢ
鼻血



はな した む
鼻をおさえて下を向く

やけど



すいどうすい ひ
水道水でよく冷やす

め はい
目にごみが入った

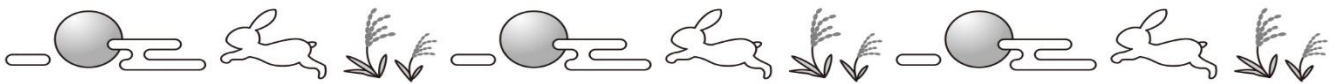


あし
足をひねった



せんめんき みず かお
洗面器にためた水に顔をつけてまばたきする

うご ひ
動かさないようにして冷やす



せいかつ ととの
生活リズムを整えよう



はや ね
早く寝る



はや
早く起きる



あさ た
朝ごはんを食べる

<保護者の方へ>

朝晩が涼しく感じることができるようになりました。日中は、まだ暑さ対策が必要になりそうです。こまめな水分補給、休養等をご家庭でも、声かけをお願いいたします。

また、登校後に体調不良になった場合は、速やかにお迎えに来ていただけるようご協力をお願いいたします。連絡先の変更がある場合は、担任までご連絡ください。

9月の身体測定が終わり、「けんこうのきろく」を持ち帰ります。身長・体重を確認後、2学期の保護者の印またはサインをしていただき、5年生以外は9／19（金）までに学校にお戻しください。5年生は22日（月）にお戻しください。よろしくお願いいたします。

市内では新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの報告があります。高嶺小では、まだ報告はありませんが、予防に努めていきたいと思っております。ご協力をお願いいたします。