



令和8年9月25日
高嶺小学校 保健室

天気によって温度が変化します。生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。蒸し暑いときもあるので

水分補給は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。



廊下を走ってぶつかる



階段から飛び降りる



遊具の危ない使い方

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

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：水道水でよく洗う

やけど：水道水でよく冷やす



め にはい みず かお
目にゴミが入った：水に顔をつけてまばたきする

あし うご ひ
足をひねった 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



ゆっくり寝る



はや お
早く起きる



あさ た
朝ごはんを食べる

<保護者の方へ>

シルバーウィーク前は、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの報告が入っていました。市内でも学級閉鎖をしている学校もありインフルエンザが流行しています。予防に努めていきたいと思いますのでご協力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。

「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、9/30（水）までに学校にお戻しく下さい。

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。