

ほけんだより 9月

長い夏休みが終わりました。体の調子に変化はないですか？毎日を元気に過ごすためにも、心や体のことで不安なことがあったらいつでも相談に来てくださいね。

まだまだ暑い日が続きます。少しでも体調が悪いときは無理に登校せず、しっかりと休養に努めましょう。

9月は救急の日



9月9日は、『救急の日』です。

こんなときどうする？

A. 校庭でころんだ
すりむいた！



B. ドッチボールで
つき指をした！



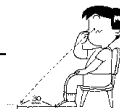
C. 遊んでいたら
急に鼻血がでた！



① いたむところを
水でひやす。



② はなをつまんで、
下をむく。



③ 水道の水できずを
きれいにする。



こたえ：A-③ きず口についた砂や汚れをよくあらいながします。しっかり洗うことがポイント！
B-① 水でひやし、はれをしずめます。ひっぱったり、ふりまわしたりは絶対にダメ！
C-② はなをつまんで5～10分しずかにしていれば、自然ととまります。

コレがアレに?!...身近なものが大活躍

新聞紙

- ・丸めて骨折時の添え木に
- ・折ってスリッパや食器に
- ・体に巻いて防寒対策に

ポリ袋

- ・持ち手の横を切って三角巾に
- ・穴を開けてポンチョに
- ・料理のときのボウル代わりに

おうちにある、身近なものが防災グッズになることも。調べて、作って、体験してみよう！



パンダナ

- ・つないでロープに
- ・包帯がわりに
- ・マスクや防災ずきんに

運動会の練習が始まります！



- ・朝食は必ずとってから登校させてください。朝食時に水分補給も忘れずをお願いします。
- ・汗拭きタオル、ハンカチの確認をお願いします。しっかりと汗を拭くことで、体を清潔に保つことができます。
- ・早めに就寝し、しっかり疲れをとるようにしてください。



***** 熱中症対策について *****



- ・校庭にや登校時の昇降口に、ミストを設置しています。外の活動時間短縮、こまめな水分補給と休憩の声かけを行っています。
- ・熱中症軽快アラートや暑さ指数計をもとに、体育や外遊びなどの屋外での活動を制限、中止をしています。

***** マスクと熱中症について *****

まだまだ暑い日が続きます。感染症予防のためマスク着用を基本としていますが、熱中症などの健康被害も考えられることから、状況に応じてマスクを外す声かけを積極的に行っています。ご家庭でもお子さんとお話しをしていただくと幸いです。

マスクを外す際には熱中症への対応を優先しながら、できるだけ人との距離を取る、近距離での会話を控えるようにするなどの配慮をお願いいたします。

引き続き感染症対策にご協力をお願いいたします！

大田区のガイドラインに基づき、引き続き健康チェック表をお配りします。保護者の方と一緒に記入をお願いいたします。

以下、該当する場合は学校にご連絡ください。

- ◇お子さんの新型コロナウイルスの感染が判明した場合
- ◇お子さんが感染者の濃厚接触者に特定された場合
- ◇お子さんに発熱や咳などの症状がある場合
- ◆ご家族内で新型コロナウイルスの感染が判明した場合
- ◆ご家族内で未診断の発熱等の症状がみられる場合



など

※同居家族、兄弟等に未診断の体調不良（発熱・咳など）の症状が見られる場合、登校を控えていただくようお願いしています。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。