



令和6年9月2日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

9月13日頃は鶺鴒鳴といわれ、暦の上ではセキレイが鳴き始める頃とされています。セキレイはもともと冬鳥ですが、昭和になってから全国で見られるようになり、今では1年中鳴き声を聞くことができます。街中でも見かける身近な鳥なので、「チチン チチン」とかわいく鳴く声に耳を傾けてみませんか。

2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きますが体調に気をつけて学校生活を送りましょう。



救急車を呼ぶべき? ～迷ったら#7119～



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

体調が悪いけどすぐに病院に行ったほうがいいのかな…

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

ケガや病気の場合は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



—9月の保健行事—

4日(水) 発育測定 1・2年生

5日(木) 発育測定 3・4年生

6日(金) 発育測定 5・6年生

11日(水) 学校保健委員会 14時00分～15時00分

今年度よりオンライン開催となりました。クラスルームの「学校のお知らせ」で配信されているURLからお入りください。その際、カメラ、マイクはOFFでお願いいたします。



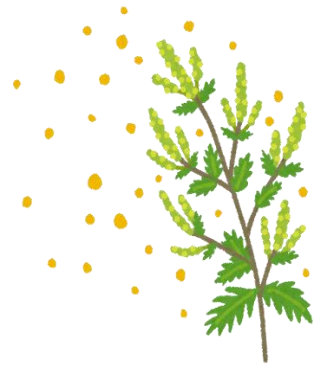


あき かふんしょう
秋にも花粉症がある？！



かふんしょう 花粉症というはるのイメージが強いですが、あきにもブタクサ
など花粉を飛ばす草花があります。かわら こうえん など身近な場所
にも生えています。

ねつ 熱がないのにくしゃみや鼻水、はなみず、せきが つづ 続くときはかふんしょう
うたが 疑 ってみましょう。



かふんしょうたいさく
花粉症対策

いえ に入る まえ にく 服をたたく
へや なか かふん も こ
部屋の中に花粉を持ち込まない

マスク
す こ かふん りょう へ
吸い込む花粉の量を減らします

せんがん
洗顔
かお についた かふん あら なが
顔についた花粉を洗い流します

うがい
のどに ふう ちゃく かふん あら なが
付着した花粉を洗い流します

あつ まだまだ暑い(^_^;) ひ しょう ちゅう い
冷え性に注意

あつ 暑いはずなのに てあし つめ 手足が冷たい、せなか 背中がぞくぞくしたことはないですか？それは からだ ひ
しょうこ ずつつ ぶんくつ たいちようふりよう げんいん
ている証拠。頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。



れいふ きの す ぎ を せ け よ う
冷房の効き過ぎを避けよう

設定温度を調整。公共の場所など
では、長そでを1枚はお持ちしましょう。



お風呂は湯船につかる

ゆふね につかると ち なが
湯船につかると血の流れが
よ からだぜんたい あたた
良くなり、体全体が温まります。



つめ 冷たいもののとりすぎに気を付ける

すず ばしょ あたた
涼しい場所では温かいものをとるなど、つめ
とらない工夫をしましょう。