

ほけんだより 9月

令和4年9月2日
大田区立東糀谷小学校
校長 菊原 寛之
保健室

この夏休み、みなさんは楽しく過ごせましたか？ 日中はまだまだ真夏のような暑さですが、ところどころ秋の気配を感じられるようになってきました。9月は夏の疲れが出やすい時期です。気温の変化で体調を崩さないように、生活リズムを整えていきましょう。



ほけん もく ひょう

9月の保健目標

せいかつしゅうかん **生活習慣をふり返ろう** かえ



9月の保健行事

- 2日(金) 計測(1・2年)
- 5日(月) 計測(3・4年)
- 6日(火) 計測(5・6年)
- 7日(水) 計測(四組)
- 15日(木) 学校保健委員会



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

ケガをしたら...

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっているときは、思わぬけがをすることも……。そんなとき、「すぐに保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、してほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

あらう



傷口についた砂やどろ、
よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルや
ハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール
袋に入れた氷などでひやす

保護者のみなさまへ

2学期が始まりましたが、お子さんの様子はいかがでしょうか？ 新型コロナウイルスの感染拡大が猛威をふるっています。お子さんの健康チェックおよび体温測定をこれまで以上にしっかり行っていただき、少しでも体調がすぐれない場合は、無理せず自宅で休養するようにしてください。また、お子さんの健康状態だけでなく、ご家族の体調がすぐれない場合も、自宅でお休みしていただくようお願いいたします。そのは、出席停止扱いとなります。

マスクの予備を持たせてください。

「マスクが破れた」、「マスクをなくした」等の理由で保健室にくる子がいます。マスクは、着用している物以外に、ランドセルに予備を2～3枚入れておくようにしてください。御理解・御協力をよろしくお願いいたします。



救急車、呼ぶ？
呼ばない？

急病人・けが人が発生したときは「とりあえず救急車を…」と考えがちですが、対応窓口として「救急相談センター」が設置されています（※地域によって名称が異なります）。電話で『#7119』にかけると担当の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて救急車要請や受診の相談、医療機関の情報提供などが受けられます。こうした取り組みを活用して、状況に合った医療サービスを受けるだけでなく、救急車の適正利用にもつながっていききたいですね。

けんこうカードをお返しします

9月の発育測定を実施します。測定が終わり次第、順次けんこうカードをお返しします。お子様の成長の様子を確認し、**保護者印の欄に押印**していただき、担任に提出してください。

「けんこうカード」は、**9月22日(木)**までに御提出ください。

9月1日は防災の日

避難場所・連絡方法



学年	項目	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3	年間での平均値
1	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
	測定箇所												
2	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
	測定箇所												
3	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
	測定箇所												
4	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
	測定箇所												
5	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
	測定箇所												
6	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
	測定箇所												

けんこうカード右側のページです。
該当する学年の保護者印欄に、**押印かサイン**をお願いします。

身長・体重の測定は、学校の計画に応じて行うので実施しない月もあります。