

ほけんだより 9月号

2学期が始まりました。夏休みはいかがお過ごしでしたでしょうか。9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いております。夏休みの生活から学校生活へと生活リズムを整えながら、食事・運動・睡眠など、心身ともに無理のないよう少しずつ慣らしていきましょう。夏休み中にけがや体調不良等で学校に知らせておきたいことがありましたら、お知らせください。

9月の予定

項目	日時	学年	持ち物・用意
移動教室前検診	9月2日(火)	6年	健康観察カード ※8/28(木)から記録してください。
発育測定	9月4日(木)	5年	体育着持参 ※髪型に注意 
	9月5日(金)	4年	
	9月8日(月)	3年	
	9月9日(火)	2年・五組	
	9月10日(水)	1年	
	9月11日(木)	6年	

発育測定終了後、けんこうカードをご家庭に返却いたします。身長・体重の値をご確認いただき、保護者印欄に押印かサインの上、担任までご提出くださいますようお願いいたします。

スポーツ振興センター災害共済給付金について

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度は、お子さまが学校管理下のけが等により医療機関を受診された場合に、治療費や見舞金の給付が受けられる制度です。給付事由発生日から2年間請求を行わない場合は、「時効」となりますので、申請書類(医療等の状況など)の提出をお忘れのないようご注意ください。

※制度の掛金は区が負担し、入学と同時に区立小学校に在籍している全員が加入しています。給付金の申請に係る書類が必要な場合には、保健室までお知らせください。





「9(きゅう)9(きゅう)のごろ合わせから、9月9日は、「救急の日」になっています。「救急」とは、

急に大変なことが起こった時にそれを救うこと。急なけがや病気のときにどうすればよいか考える

機会にしましょう。1学期、保健室に来たひとのけがで多かったのは、

① **すりきず(314件)** ② **だぼく(196件)** でした。

休み時間に校庭で遊んでいるときにけがをする人が多かったです。けがをしたとき、自分でできる

応急手当を覚えておきましょう。

すりきず

きずぐち
みず 水で傷口をよくあらおう!

きずぐち 傷口についている砂や土などの汚れを

すぐに落とすことが大切です。



ばんそうこうを貼った後は、どうしています

か?ばんそうこうを貼ったら、毎日とりかえて、

きずぐち 傷口をきれいにしましょう。傷がグチュグチュしていたり、いたみがあったりするときに、ばんそうこうを貼るのは×!ぬれたときはとりかえよう。

つきゆび

こおり ひ
まずは氷などで冷やそう!

いきなりシップを貼るのは×!指をひっぱったり、たいたりしてはいけません。



だぼく

こおり ひ
しっかり氷などで冷やそう!

あたま 頭をぶつけた場合は、静かに休んで様子をみます。

