

保健だより

令和6年9月2日
墨田区立中和小学校
校長 影山 祥仁

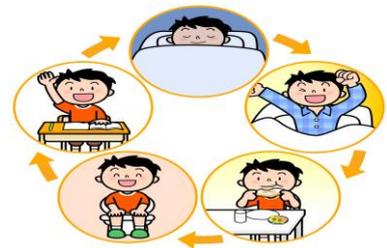
長かった夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。長期休業明けは夏の疲れや生活習慣の乱れから、体調不良を訴えて来室する児童が多くなります。9月～12月までは中和まつりや展覧会、周年行事式典等が予定されており、忙しい日々が続きます。生活リズムをしっかりと整えて、充実した日々を過ごしてほしいと思います。



～生活リズムチェックを行います！～



9月5日（木）～11日（水）に全学年を対象とした「生活リズムチェック」を行います。夏休み中に生活習慣が乱れてしまった人は、この機会に少しずつ規則正しい生活習慣を取り戻すようにしていきましょう。



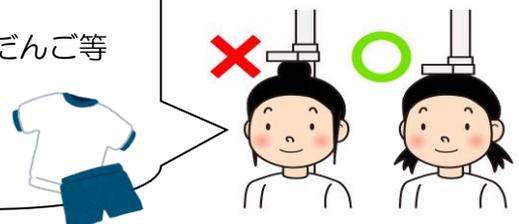
～9月の保健行事～

身体測定があります！

	保健行事	対象学年
4日（水）	身体測定	1年
5日（木）	身体測定	3、4年
6日（金）	身体測定	5、6年
9日（月）	身体測定	そよかぜ
11日（水）	身体測定	2年
13日（金）	墨田フィールド宿泊学習前検診	そよかぜ3年

身体測定当日のお願い

- ・耳より低い位置で髪を結んでください。ポニーテールやおだんご等の髪型の場合、正しく身長が測定できないことがあります。
- ・体育着を忘れずに持たせてください。



7月の保健室利用状況

けが 38人 病気 23人

7月の感染症情報

溶連菌感染症



9月9日は「救急の日」です！



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

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気の時
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。



総務省消防庁が発表した、令和5年版「救急・救助の現況」によると、119番通報を受けてから救急車が現場に到着するまでの時間は全国平均で10.3分となっています。また、医療機関に搬送するまでの時間は47.2分と年々増加傾向にあります。緊急性の高い傷病者のもとに、救急隊がいち早く駆けつけることができるように、救急車を呼ぶか迷ったときは、ぜひご利用ください。

児童の皆さんへ



慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕も持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

ケガをしたときは「振り返り」が大切です。何に注意すれば良かったのか、自分や周りの人はどうだったかを振り返ることで、同じようなケガの再発を防ぐことができます。



9月の保健目標



規則正しい生活をしよう