

令和5年9月1日
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

楽しかった夏休みもあっという間に過ぎてしまいましたね。最近では、9月に入ってから暑熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多いです。夏休みは少し気がゆるみ、生活リズムが乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか。暑さに負けず、元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを意識してみましよう！



もくひょう

生活リズムを整えよう
けがを予防しよう

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



暑くて食欲がわかなくても
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

まだまだ暑い日が続いていますが、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ね。

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

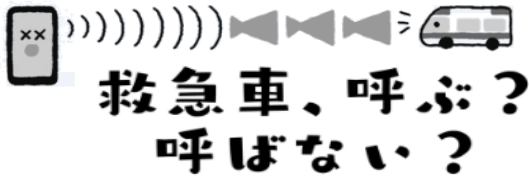


傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

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



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。

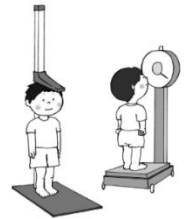
現在、救急車の要請が非常に多くなっており、近くの救急車が出場している場合、遠くにいる救急車が出動することになり、到着までに時間がかかることがあります。また、119番通報もつながりにくい状況が多く発生しています。（東京消防庁：「その119、本当に緊急ですか」より抜粋）

救急相談センターなどの取り組みを活用し、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げて行く必要があります。救命処置が必要な方など、一刻も早く、病院に行く必要のある人のもとに救急車が到着できるよう、私たちにできることをしっかりと行っていきましょう。※傷病者の様子や事故の状況などから、急いで病院へ連れて行ったほうが良いと思ったときには、迷わず119番通報をしてください。



保健行事予定

	保健行事	お願い
9月		
4（月）	計測（5・6年）	★体育着を忘れずに持ってきてください。 ★救急の対応が入った場合、延期になることがあります。
6（水）	計測（3年）	
7（木）	計測（2年）	
8（金）	計測（1年）	
13（水）	計測（4年）	



健康貯金カードの取り組みについて

9月4日（月）から9月10日（日）まで、健康貯金カードに取り組みます。このカードは子供たちが自分の生活を振り返り、より健康に過ごすためのカードです。長い夏休みで崩れてしまった生活習慣を整えるため、お子様と一緒に取り組んでみてください。提出は9月11日（月）です。「おうちの方から」の欄もありますので、御協力お願いいたします。

健康貯金カード(低学年) 小梅小学校 年 組 名前

※毎日の健康に気をつけて、元気をたくさん貯金しましょう!! できれば好きな色をぬりましょう。

月 / 日 (ようび)	9/4 (月)	9/5 (火)	9/6 (水)	9/7 (木)	9/8 (金)	9/9 (土)	9/10 (日)
■からだをつかって げんきちょきん■							
① からだをうごかしてあそんだ。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
■せいいかつで げんきちょきん■							
② あさ7じまでにおきた。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
③ うがい、てあらいをした。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
④ はみがきをあさとよるにした。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
⑤ テレビやゲームを2じかん以内にした。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
⑥ よる9じまでにねた。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
■たべて げんきちょきん■							
⑦ あさごはんをたべた。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
■じぶんのめあてで げんきちょきん■ ... けんこうのためにがんばりたいことをかこう!							
⑧	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

じぶんのかんそう

あそびのたから

裏面もあります。



御協力お願いいたします。