

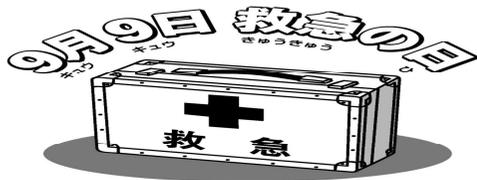
# ほけん たより

2020 (令和2) 年9月 No 6  
墨田区立第三吾婦小学校  
校長 川中子 登志雄  
保健室

## 9月の保健目標 〇じょうぶな 体をつくろう



<保護者の皆さまへ> 例年より短い夏休みは、けがや病気などをせずに、元気にすごせたいでしょうか？  
今年は、8月に入り急に暑くなりました。コロナウイルス感染症予防のためにマスクを着用したり、健康観察の継続を行ったり、いろいろとご心配の中、大変だったかと思います。8月も1週間学校があり、9月は、夏の疲れが出る時期です。体調を崩さないように、翌日の準備は前日におこない、低学年は9時・高学年は10時を目標に寝る習慣をつけましょう！また、毎日朝ごはんを3品（主食・飲み物+果物やヨーグルト）以上食べたり、トイレへ行ったりする時間を作るために、朝の時間にゆとりをもって起きるようによろしく。夜は、お風呂に入った後に、テレビやゲームなどの光を浴びず、部屋を暗くし、体温が下がっていくと、自然と眠くなります。今年も、早く学校の規則正しい生活リズムに戻すために、「生活リズムがんばり表」を配布しました。8月26日(水)～9月1日(火)までの1週間、時間を書いたり色ぬりをしたりして 睡眠や朝食・排便・運動などの様子を記録してください。ご家族でふりかえり、9月2日(水)に学校へ提出してください。(低学年は時計の読み方や、一言のご記入など、お手数ですが保護者のご協力をお願いします)夏休み中に、生活リズムがみだれてしまった人は、「早起き・早寝・朝ごはん」で学校のリズムにもどし、行事の多い秋を健康にすごしましょう！\*生活習慣（運動・食事・睡眠）については、先日配布をしました、日本学校保健会発行の冊子「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」も、参考になさってください。



## 9月1日は防災の日 いざという時に備えよう！

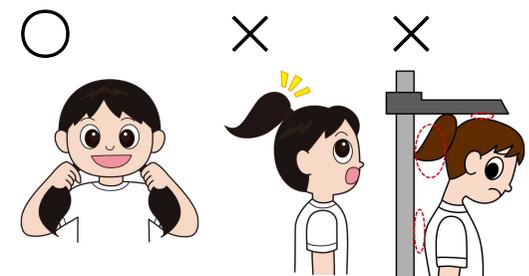


## こんなとき〇自分でできる〇応急手当て

<p>ひざをすりおいた</p>	<p>みずであら 水で洗ってキズくちの よご 汚れを落とそう</p>	<p>はなちが出た</p>	<p>したをむき、はなの上の ぶぶん 部分を強くおさえよう</p>
<p>カッターで 手を切った</p>	<p>せいけつなハンカチなどで キズくちをおさえよう</p>	<p>目にゴミがはいった</p>	<p>せんめんき 洗面器にはった水で 目をパチパチしよう</p>
<p>つきゆびをした</p>	<p>みずこおりひ つめたい水か氷で冷やそう</p>	<p>★自分でできないときは、 せんせい 先生やおうちのひとへ</p>	

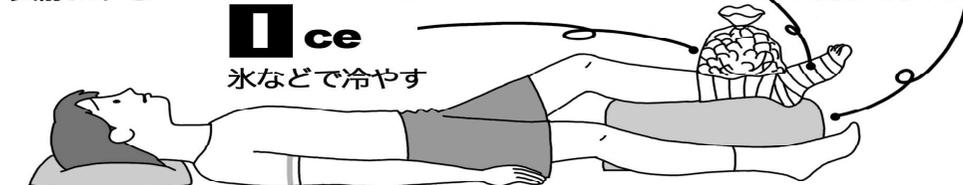
## 9月の保健行事

- ・ 2日 (水) 身体測定 2年 午前中
- ・ 4日 (金) 身体測定 1年 午前中
- ・ 8日 (火) 身体測定 4年 午前中
- ・ 16日 (水) 眼科健診 全学年 13:10～
- ・ 17日 (木) あわの移動教室事前健診 5年 13:10～\*必ずしおりを持参・健康調べは15日より記入



## 打撲や捻挫には「RICE処置」

**R**est 安静にする  
**C**ompression 包帯で軽く圧迫する  
**E**levation 心臓より高くあげる



## <身体測定のおねがい>

- \*体育着を、忘れずに持たせてください。
- \*前日はお風呂に入り、手足の爪が長い人は、切ってきてください。
- \*正確に測定するために、髪の毛の長い人は頭頂部では結ばない髪型でお願いします。
- \*8・9月の身長・体重の結果は、10月の「学習・生活のお知らせ」と一緒に「健康カード」を返却します。今年度より「健康カード」は、配布する緑色のカードに結果を添付して返却します。ご家庭で記録を確認し、保護者印を押印の上、学校へ提出していただき、学校保管とします。(詳しくは、10月号でお知らせします)