

ほけん たより

2021 (令和3) 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＞

新型コロナウイルス感染症対策の中で、2年目の夏休みとなりました。デルタ株など変異型ウィルスが猛威を振るい、若年の感染者数も増加しています。予防の基本である「石けんでの手洗い」「換気」「人との距離を取り（特に食事中）大声を出さない」ようにし、体調が悪い時は無理をせずに、休養をしてください。

9月は、夏の疲れが出る時期です。全国的にも、昨年のコロナ禍の影響が、児童の身体に色々と現れていると発表されています。特に、視力低下・むし歯や肥満傾向の増加・心身の不調等、生活リズムにかかわることが多くあります。今年も、早く学校の生活リズムに戻すために、「生活リズムがんばり表」を配布します。**9月3日(金)～9月16日(木)**までの2週間、睡眠や朝食・排便・運動などの様子を、時間を書いたり色ぬりをしたりして記録をしましょう。ご家族でふりかえり、**9月17日(金)**に学校へ提出してください。(低学年は時計の読み方など、お手数ですが保護者のご協力をお願いします)睡眠時間は、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！夜は、お風呂に入った後に、テレビやタブレット・ゲーム機器等の光を浴びずに、部屋を暗くして寝ましょう。また、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、トイレへ行く時間を作ったりするために、翌日の準備は前日におこない、ゆとりをもって起きるようにしてください。もうすぐ前期が終わりですが、「早起き・早寝・朝ごはん」で学校の生活リズムを取りもどし、涼しくなるまで熱中症にも気をつけながら、健康に過ごしましょう！



☆健康観察表は、9月13日(月)より、以前の形式に戻ります。引き続き、毎朝の健康観察をていねいにおこなっていただきますよう、お願いいたします。

夏のつかれには
すいみん
やっぱり **睡眠!**



ケガなく 楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、
ヒモもきちんと
むすぶ



手や足のツメは
切っておく



じゅんぴ運動を
しっかりおこなう

具合の悪いときには
ムリをしない



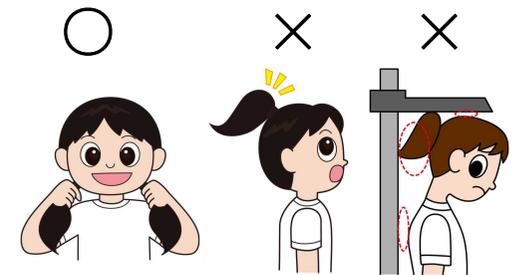
汗をかいたら、
タオルでふき、
水分もとる



9月の保健行事

7日(火)	身体測定	5年	午前中	○
9日(木)	身体測定	4年	午前中	×
10日(金)	身体測定	3年	午前中	×
13日(月)	身体測定	6年	午前中	
14日(火)	身体測定	2年	午前中	
15日(水)	身体測定	1年	午前中	
27日(月)	日光移動学習教室事前健診	6年	13:30～	

*必ずしおりを持参 健康調べは23日より記入



ケガや事故のときの... 救急車の呼び方

1 局番なしの119番に電話を
かけます。

2 火事か救急かを聞かれますので
「救急です」と答えます。

3 現在いる場所を正確に伝えます。

4 ケガをしている人の状態を伝えます。
(人数、氏名、性別、年齢なども)

5 自分の名前と電話番号を伝え、
その場を動かさないようにします。



携帯電話からかける場合の注意

- ★ 携帯電話からの通報であることを伝えます。
- ★ 現在位置を確認し、目標となるもの(目立つ建物、電柱に書かれている番地など)を伝えます。
- ★ 電話をした後も電源を落とさずに待ちましょう。

大切な命を救うため、
イタズラ電話をしないように!

＜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。
- * 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。ご家庭で記録を確認し、表紙の2回目の欄に保護者印を押印の上、学校へご提出ください。
- * 保健行事は、学校行事や学校医の都合等により、変更になる場合もあります。