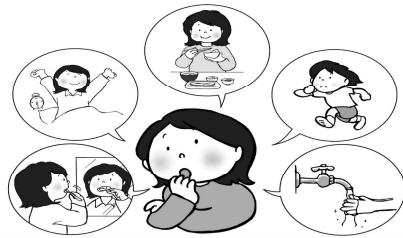


ほけん たより

2022 (令和4) 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 ○じょうぶな体をつくろう



☆健康観察表は、9月12日(月)より、水泳指導前の形式に戻ります。引き続き、朝の健康観察は、保護者の方にご記入いただきますよう、お願いいたします。

<保護者の皆さまへ>

新型コロナウイルス感染症流行の中で、3年目の夏休みとなりました。夏休みに入る直前に、学級閉鎖措置もあり、夏休みに入ってから感染報告が続きました。幸い、重症化や入院等の報告はないようです。今後も、感染症予防の基本である「石けんでの手洗い」・「換気」・「人の近くで(特に食事中)大声を出さない」ことを続けましょう。9月も、残暑が続く予報です。運動時や登校時、距離が取れる時は、マスクを外し、会話を控えてください。保護者の方の朝の健康観察もていねいにおこなっていただき、本人やご家族が体調が悪い時は、無理をせずに休養をし、登校を控えてください。(検査を受けた場合、結果が出るまでは「出席停止」扱いとなります)夏の疲れが出る時期です。今年も、早く学校の生活リズムを戻すために、「生活リズムがんばり表」を配布します。9月3日(土)~9月16日(金)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(土)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、お風呂へ入った後に、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す。また、朝ごはんを3品以上食べたり、トイレへ行ったりする時間を取るためにも、前日に準備を終わらせ、ゆとりをもって起きましょう。もうすぐ前期が終わります。涼しくなるまで、熱中症にも十分気をつけて過ごしてください。

◎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とこなそう

真夏の暑いときにはムリをしない



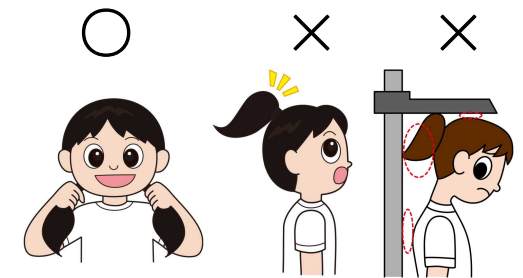
汗をかいたら、タオルでふき、水分もとる



9月の保健行事



- 6日(火) 身体測定 6年 午前中
- 7日(水) 身体測定 5年 午前中
- 8日(木) 身体測定 4年 午前中
- 9日(金) 身体測定 2年 午前中
- 12日(月) 身体測定 3年 午前中
- 13日(火) 身体測定 1年 午前中



<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。

応急処置の基本は+

① RICE

Rest 安静 Ice 冷却

Compression 圧迫 Elevation 高挙

