

ほけんだより 9月

細谷小学校
保健室
R2.9

がっこう はじ しょうかん せいかつ もど
学校が始まり2週間がたちました。生活リズムは戻りましたか？
まだまだ暑い日が続きます。疲れがでやすい時期なので、水分をこまめにとり、
『早ね・早起・朝ごはん』で生活のリズムを規則正しく整えて、いつも元気に活動できるようにしましょう。



9月の保健目標

からだ 体をきたえよう

9月の健康診断

にち 日	ようび 曜日	けんしん けんさ 検診・検査	たいしょうしゃ 対象者
3	もく 木	しか けんしん 歯科検診	チャレンジ・1・2・3年生
17	もく 木	しか けんしん 歯科検診	みっ かけさせしや 3日欠席者・4・5・6年生

9月1日は防災の日



ひごろの積み重ねが大切です。

家庭でも、もしものために確認しておきましょう。

- ☐ 家族との連絡方法
- ☐ 避難場所

おうちのひとと一緒に
かくにん 確認してみましょう！

準備してますか？ 非常持ち出し袋

- ★すぐに持ち出せるところに置いておきましょう。
 - ★中身は定期的に交換するようにしましょう。
- (消費期限・使用期限に注意！)

【袋の中身(例)】

非常食・水・携帯ラジオ・
懐中電灯・救急医薬品・現金・
衣類・タオル・トイレットペーパー・
ウェットティッシュ・マスク・
レインコート・簡易トイレなど



【保護者の方へ】

毎朝の健康観察シートへの記入、大変お世話になっております。

学校では、感染症予防のために、健康観察の徹底・教室内の消毒・こまめな手洗いの呼びかけを実施しております。しかし、ハンカチを忘れてしまい、手洗い後に洋服で拭いてしまっている児童を見かけることがあります。お忙しい中かと思いますが、お子様が清潔なハンカチ・ティッシュを持ったかどうか登校前に確認していただきますよう、お願いいたします。

また、マスクの落とし物も見受けられます。布マスクには、必ず記名していただきますよう重ねてお願いいたします。

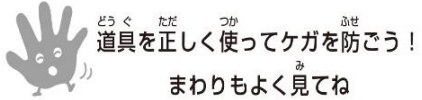
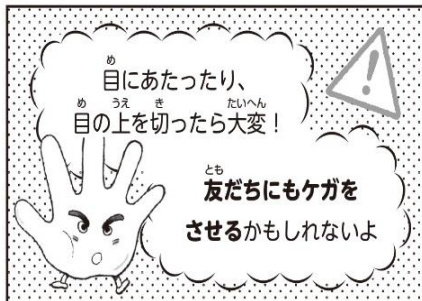




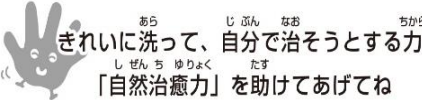
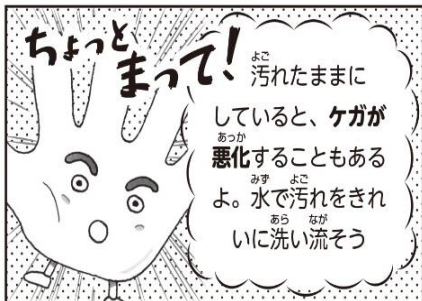
9がつこのか きゅうきゅう ひ じぶん
9月9日は「救急の日」。自分がケガをするのはもち
ろん、友だちにケガをさせてしまうのも悲しいですね。
どうすれば事故が防げるか、方法を考えてみましょう。
それでもケガをしてしまったら、先生に伝えてから保健
室に来てくださいね。

ちょっとまって！
ケガする前・ケガしてしまったら どうすればいい？

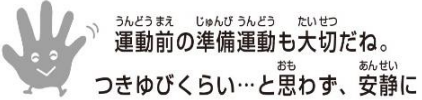
そうじの時間



休み時間



体育の時間



がっこうせいいかつ なか ぼめん み
学校生活の中で、このような場面を見たことはありませんか？
ほそやしょう あそ
細谷 小でも、ケガをしてもしばらく遊んでいて、チャイムが
あつ あと すな ほけんしつ く じどう おお
なった後に、どろや砂をつけたまま保健室に来る児童が多くいる
ように感じます。

ケガをしたら、**すぐにきれいな水でよく洗い流し**、保健室に声をかけてくださいね。

※RICEとは
★Rest 安静 ★Ice 冷やす
★Compression 圧迫 ★Elevation 挙上
のことです。