

ほけんだより 9月

令和4年9月1日
岩国市立小瀬小学校
保健室

みなさん夏休みは元気に楽しくすごせたいでしょうか？夏休み中や2学期からのことで心配なことがある人は、いつでも相談してください。2学期のはじまり、生活リズムを整えて、すこしずつ体を学校生活にならしていきましょうね。運動会の練習や、音楽発表の練習もはじまります。元気に1日をすごすために、朝ごはんはかならず食べてきましょう。

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

元気に運動会をむかえるために

まだ暑いです！



熱中症に注意！

くつのサイズや
くつひもを確認



- ① 体調管理
- ② 準備運動
- ③ 整理運動



ケガをしたら...

まずは自分でできること

「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

あらう



傷口についた砂やどろ、
よこれをあらう

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

新型コロナウイルス感染症の対策と対応

体温記録カードのご記入等、いつもご協力いただきありがとうございます。学校では、2学期からも、

• 健康観察の徹底

• マスクの着用

(熱中症事故防止のため運動時は、はずします)

• 身体的距離の確保

• 常時換気

• 手洗い • 消毒

などの感染予防対策に取り組みます。



現在、地域の感染症まん延の状況から、次の場合に出席停止となります。

• 児童の感染が判明した

• 児童が濃厚接触者に特定された

• 学校で感染者と接触（発症2日前～）があり、感染の可能性がある
と判断された

• 児童に発熱や咳等の症状がみられる

• 同居のご家族に未診断の発熱等の
症状がみられる

感染拡大の状況から、学校で陽性者が発生した場合に、学校により「感染の可能性
がある接触者」をリストアップするとともに、自宅待機や健康観察の協力についてお
願いする場合があります。医療機関により陽性の診断を受けた場合等は、学校へご連
絡いただきますようよろしくお願いいたします。

学校保健安全委員会へのご参加おまちしています！

9月14日（水）学校公開日の10：30～12：00に、学校保健安全委員会を開催
します。この度は、ヤクルト様より講師をお招きし、健康の要である腸や排便について、
「ウンチ模型」や「食育エプロン」をつかって楽しく学びます。良いウンチを
「作る力」「育てる力」「出す力」の3つのテーマでわかりやすくお話してくだ
さり、音楽に合わせて『腸トレ体操』も行います。日頃から、お腹の調子が整
わない子も少なくありません。ぜひ、保護者の皆様もお子様と一緒にご参加
ください。



2学期「健康カード」の配布・回収について

9月は、身体測定後に結果を「健康カード」にてお知らせします。成長曲線等で、お子
様の成長の様子をご確認いただき、表紙の2学期の欄に押印またはサインをされて学校へ
返却してください。毎月の測定結果をもとに、親子で一緒に成長を喜んでくださっている
様子を子どもたちから耳にします。ぐんぐん成長する子どもたちの姿に、こちら嬉しい
気持ちももらっています。



○●○ スクールカウンセラー江藤先生 9月の来校日 ○●○

9月12日（月）午後

相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。

