

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！

くつやサイズの
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、
よごれをあらう

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して判断された

• 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「感染の可能性のある接触者」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いただき、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。

