

ほけんだより 9月



令和4年9月1日
佐倉市立印南小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

運動と栄養のバランスをとろう けがに気をつけよう

長い夏休みが終わり、9月になりました。夏休みはどうでしたか？あっという間に感じたお友達も多いかもしれませんね。廊下で会った時や保健室でたくさんお話を聞かせてください。

さて、夏休み中も規則正しい生活を送ることができましたか？今日から学校が始まります。生活リズムを整え、元気に毎日を過ごしましょう。また、気温が上がったり下がったりと温度差から風邪を引きやすくなります。引き続き手洗いをし、マスクを正しくつけて、風邪のウイルスから自分の身を守りましょう。



＜9月9日は救急の日！＞

9月9日（金）は救急の日です。この日は、今から40年前の昭和57年に厚生労働省より定められました。簡単に言うと、”救急について知ろう！”という日のこと。9月の保健だよりでは、自分でできる救急の時の手当についてお話しします。保健室前にも掲示してあるので、ぜひ見てみてくださいね。

○鼻血がでたら・・・

学校で鼻血が出てしまった！なんてこと1度は経験したことがある人もいると思います。そんな時どのようにしていますか？「ティッシュで鼻を押さえるんだよ」「上を向くといいていうよね」なんていう声が今にも聞こえてきそうですが、鼻血が出たら、鼻をしっかりと10～15分ほどつまんで押さえます。また、上を向くと血が喉まで垂れてきてしまうので、下を向くようにしましょう。



なかなか止まらない場合は保健室にきてくださいね。

○けがをしたら・・・

保健室には毎日色々なけがで来室するお友達がいます。その中でも、「走っていて転んだ」というけがが多いです。さて、みなさんは、保健室に来るときに、“けがをしたところを洗ってから来る”というお約束があることを知っていますか？血がでるようなケガの場合には、けがをした傷口からばい菌が入ることを避けるために、水で洗う必要があります。

9月26日（月）からは運動会練習も始まります。けがをしたら水でよく洗うことを意識しましょう。

けがをしないためには

<p>慌てない</p>  <p>慌てているとけがをしやすくなるので、普段から落ち着いて行動しましょう。</p>	<p>危険予測をする</p>  <p>危険な場所を確認しておき、その周辺を通るときは、いつも以上に気をつけるようにしましょう。</p>	<p>規則正しい生活習慣</p>  <p>遅不足や食事抜きの生活は、集中力の低下を招き、事故にあってけがをしやすくなったりします。</p>
---	---	---

<保護者の方へ>

○発育測定を行います

9月6日（火）に身体計測を行います。結果記入後、9月7日（水）に「健康のきろく」を配付します。確認後は、1学期と同様に保護者印欄に押印の上、12日（月）までに、学級担任まで提出してください。

確認印	担任印	保護者印	押印箇所は結果一覧の一番下です
-----	-----	------	-----------------

○治療済証の提出について

むし歯の治療や眼科等、夏休み中に病院受診された方は、治療済証の提出をお願いします。その他お子さまの健康上気になる点等ございましたら、ご連絡ください。

○運動会練習について

9月26日（月）より運動会練習が始まります。暦の上では秋となりましたが、まだまだ暑さが厳しいことが予想されています。教室内では冷房が効いて涼しいですが、外の暑さとの寒暖差で風邪をひきやすくなる恐れがあります。そのため汗ふき用のタオルや、取り換え用の下着（シャツ）を持ってくることをお勧めします。

○健康観察について

夏休み中のお子様の健康観察、感染症対策のご協力をありがとうございました。夏休み中にコロナ第7波がきて、佐倉市でも子供・大人問わず感染が広がっているようで、依然油断ができない状態が続いております。

登校後に健康観察カードに当てはまる症状が見られた場合、早退等のご連絡をする場合がありますので、ご理解の程よろしくお願いします。緊急連絡先等に変更がある場合は学級担任を通じてお知らせください。

2学期も学校では熱中症対策と兼ね合いながら、手洗い・マスクの励行をしていきます。引き続きご家庭での健康観察と検温にご理解とご協力をお願いいたします。

*夏休み中に事故や大きなけが、また入院や通院等があり、学校で配慮する事項がありましたら、お気軽にご連絡ください。