



れいわ ねん がつついたち
令和5年9月1日
さくらしりつち よだ しょうがっこう
佐倉市立千代田小学校
ほけんしつ
保健室

きょう から がっき はじ せいかつ もと
今日から2学期が始まりました。生活リズムは戻っていますか。
がっこう せいかつ からだ もと くず じかん
学校のある生活リズムに体を戻すためには、崩れていった時間より
なが じかん はやね はやお あさ
も長い時間がかかるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんなどを
まいにちすこ くふう せいかつ と もと
毎日少しずつ工夫して、生活リズムを取り戻しましょう。



9月の行事予定

- 9月 4日 (月) ^{せきちゅうそくわんしょう} 脊柱側弯症 ^{じけんさ} 2次検査
※^{たいしょうしゅ}対象者のみ (臼井西中学校)
- 9月 5日 (火) ^{しんたいけいそく} 身体計測 (6・5・4年生)
- 9月 6日 (水) ^{しんたいけいそく} 身体計測 (3・2・1年生)
- 9月 11日 (月) ^{けんこう きろく はいふ} 健康の記録 配布
- 9月 15日 (金) ^{けんこう きろく ていしゅつしめきり} 健康の記録 提出締切
- 9月 22日 (金) ^{しかほけんしどう} 歯科保健指導 (1年生)
- 9月 28日 (木) ^{しかかんりけんしん たいしょうしゅ} 歯科管理健診 (対象者のみ)

身体計測

場所：保健室

～おねがい～

☆^{たいそうふく わす も}体操服を忘れずに持ってきましょう

☆^{けいそく かみがた}計測しやすい髪型にしておきましょう。

(お団子やポニーテールは×)

^{そくてい ばあい むすめ}測定しづらい場合は、結び目をほどくこ
ともあります。

☆^{けいそくちゅう しず}計測中は静かにしましょう。

保護者の皆様へ

「健康の記録」を、9月11日(月)に配付します。健康の記録で再度お子さんの健康状態のご確認をお願いいたします。ご覧になりましたら押印の上、9月15日(金)までに、学級担任へご提出ください。

日中は暑さが厳しいですが、段々と朝晩の気温差が出始めます。朝は元気に登校しても、急に体調を崩してしまいます。明らかな発熱、1時間以上休養しても軽快しない、給食を食べられない場合は、早退の連絡をさせていただきます。緊急連絡先が変更になっている方は、必ず担任までお知らせください。

がっ ほけんもくひょう よぼう てあて し
9月の保健目標 「けがの予防と手当について知ろう」

がっこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日です ~自分でできるけがの手当てをやってみよう~

けがをしてしまった時は、けがの悪化を防いだり、次にけがをしないようにするために、「いつ」「どこで」「どうなった」のかを教えてくださいね。

だぼく ねんざ
打撲・ねんざ

冷やして安静にする

できるよになろう
 おうきゅう てあて
応急手当

きず すり傷
すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

きず 切り傷
切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

おぼ 覚えておこう!
RICE

[RICE] は おおきゅうてあて 応急手当の きほん 基本の かしらもじ 頭文字です。

Rest (安静)

安静にして動かさない

Icing (冷やす)

痛いところを冷やす

Compression (圧迫)

押さえて圧迫する

Elevation (挙上)

心臓より高くあげる

おうきゅうてあて
こころにも応急手当を

けがをしたら 応急手当をしますよね。でも、こころのけがはどうでしょう。こころは体と違って「痛い」と感じにくので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも 応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときには、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

ほけんし 保健室にも相談に来て くださいぬ。

こころのほっとチャット

生きづらびっと



たお 倒れている人を見つけた場合は、「助けを呼ぶこと」と「AED (自動体外式除細動器)」がすぐに必要です。千代田小学校のAEDが置いてある場所は・・・

AEDの設置場所
たいいくかん 体育館