

ほけんだより

第5号
2021. 9. 2発行

練馬区立向山小学校
保健室

児童数配布

なが なつやす あい 長い夏休みが終わりました。あつ ひ つつ 暑い日が続くかと思えば、あめ つつ はださむ 雨が続いて肌寒いぐらいのひもありましたね。みなさんはどんななつやす 夏休みをすごしていましたか？
せいかつ ととの がつこう き か 生活のリズムを整えて、学校のリズムに切り替えましょう。



がっき なつ のこ
2学期スタート！夏のつかれが残っていませんか？

その症状、夏バテかも



しょくよく 食欲がない



なご ちやうし あら お腹の調子が悪い



よく ねれない 朝なかなか起きられない



からだ 体がだるい

ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



あさ 起きたら たいやうのひかりを 浴びる



ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。

あさ ごはんを食べる



38～40℃
のお湯に
5～10分
つかる

ぬるめのお湯につかる

<保護者の方へ>

新型コロナウイルスの流行がいまだ収まらず、学校では新学期も続けて感染予防に取り組んでいきます。

その上で保護者の方には、

○家庭での健康観察をお願いします。発熱等、具合の悪い場合は無理せず症状が収まるまで休養させてください。

○マスクの予備を持たせてください。また、こまめな手洗いを行いますので、清潔なハンカチ等を毎日持たせてください。

○登校後、具合が悪くなり授業を受けることが困難な場合は、早めのお迎えをお願いします。確実に連絡がとれるよう、職場や携帯電話の番号等、連絡先の変更などがあった場合は必ずお知らせください。また、発熱の場合は、他の児童との接触をさけるため、別室にて保護者の方の迎えを待つこともあります。

ウラもあります

9月の保健行事

身体測定 10日(金) 1年生 13日(月) 2年生 14日(火) 3年生
 15日(水) 4年生 16日(木) 5年生 17日(金) 6年生

移動教室前健診 24日(金) 6年生

学校保健委員会 30日(木)

身長を測るので髪の高い人は耳より下の方で結んでください。

9月9日は救急の日



傷口についた砂やドロ、汚れをきれいに洗い流します。
 洗った後は、清潔なタオルやハンカチでふきましょう。



切り傷など、血がでている時は、傷口を心臓より高く上げて、傷口を清潔なハンカチやタオルでしっかりおさえます。

ぶつけた時、虫にさされてかゆみがひどい時、けがをしてはれている時などに、保冷剤や氷の入った袋で冷やします。

鼻をつまんで少し下を向きます。口の中に血が流れてくる時は、吐き出しましょう。

あっ!ケガ!
 まずは自分でできる
 手当をおぼえておきましょう!

