



9月の保健目標

規則正しい生活をしよう



長かった夏休みも終わり、2学期がはじまりました。

9月は、1年のうちで最も気温差が大きい月です。夏の疲れが出やすい時期なので、体調をくずさないように生活リズムを整えることが大切です。夏休み気分が抜けられない人も、この1週間で「夏休みモード」から「学校モード」にスイッチを切りかえて、慣らしていきましょう。ご家庭でもサポートをお願いします。

～お家の方へ～ 夏休み中の健康調査を実施します。

夏休みが終わり、子供たちの元気な姿が学校に戻ってきました。

夏休み期間の子供たちの健康状態を把握するための健康調査にご協力をお願いします。お手数ですが、下記のURL もしくはQRコードよりGoogle フォームへの入力を9月9日(金)までをお願いいたします。

<https://forms.gle/gQEUDv1A9EyniVSM7>



治療は済ませましたか？

夏休みの間に治療や検査を済ませた人は、担任の先生に「受診報告書」を提出してください。なくしてしまった人には、新しいものを配布しますので、保健室までお知らせください。

2学期の健康診断予定表

実施日	項目	対象学年	連絡事項
9月8日(木)	身体	1・2・3年・あさひ	・体育着で行います。
9日(金)	測定	4・5・6年	・計測のじやまにならない髪型にしましょう。

9月1日 防災の日は何をする？ 家族でアエツク✓

自宅近くの避難場所は？

●地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。

非常時の連絡方法は？

●災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。

固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。

☆ふだんでも体験できる期間があるので、家族で試してみよう。

●遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。

☆連絡の中継をしてもらえます。



裏面もご覧ください→

スポーツの秋!

だんだんと過ごしやすい気候になり、体を動かしたくなる人もいるのではないのでしょうか？スポーツには、体力向上やストレス発散、生活習慣病の予防など、心と体の両面の健康に大きな効果があります。しかし、気をつけて行わないと大きなけがにつながることもあります。けがに気をつけてスポーツを楽しみましょう。



昨夜、しっかり眠りましたか？
 朝食は食べましたか？
 つめは短く切りましたか？
 準備運動をしましたか？



9月9日は救急の日です。応急手当の方法を覚えて、保健室に来る前に、まずは自分で手当を試みましょう。

すりきず

水道水で洗う。

きりきず

水道水で洗って、きず口をおさえる。

はなち

小鼻をつまんでした下を向く。

だぼく・つきゆび・ねんざ

動かさないようにして、冷やす。

やけど

水道水で痛みがやわらぐまで冷やす。

目にごみがはいった

水の中でまばたきをする。

((!)) ((!)) ((!)) ((!)) ((!)) ((!)) ((!)) ((!)) ((!)) ((!))

9/9 は救急の日

救急クイズ

次のうち、正しいのはどちらでしょう？

Q. 倒れている人を見かけたら…

A ゆさぶって起こす

B 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q. 119番通報したら…

A 落ち着いてゆっくり話す

B 急いで早くで話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。

((!)) ((!)) ((!)) ((!)) ((!)) ((!)) ((!)) ((!)) ((!))