



令和3年9月1日発行
練馬区立下石神井小学校
保健室

41日間の夏休みが終わりました。緊急事態宣言のなか、今年も我慢の多い夏休みだったと思います。そんななかでも、なにか心に残る思い出はできましたか？楽しかったこと、うれしかったこと、びっくりしたこと、おもしろかったこと…みなさんが、この夏にどんな体験をしたか、教えてください。また、はやめに学校の生活リズムを取りもどしましょう！



～9月の計測日程～

項目	日程	対象	備考
2学期 身体計測	9/3(金)	5年生	★服装★ …体操着 ★髪形★ …身長計測のため、おだんごや高い位置でのポニーテールは避けてください。
	9/6(月)	4年生	
	9/7(火)	6年生	
	9/8(水)	2-4、4-1	
	9/9(木)	2年生	
	9/10(金)	1年生	
	9/15(水)	3年生	

※緊急事態宣言中は4時間授業となった関係で、日程変更の可能性もあります。

◎計測における成長曲線の結果から、成長異常(低身長、思春期早発症、甲状腺機能低下症など)の疑いがある人には、病院受診をおすすめするお便りをお渡しします。

9月の保健目標【生活リズムを整えよう！けがを予防しよう！】

てあ
手当てのし
かたクイズ！

9月9日は救急(99)の日です。1学期中は多くの方がけがを理由に保健室へ来室しました。どんなけがが多かったのでしょうか？また、どう手当てすればよいのでしょうか？けがとその手当てを、線でむすんでみましょう！

だぼく
打撲
(233人)

すりきず
(187人)

虫さされ
(28人)

・A……冷やして安静にする。

・B……水で洗わずに消毒をする。

・C……かゆみがおさまるまでかく。

・D……水で洗う。

・E……水洗いし、かゆみどめをぬる。

☆正解☆ すりきず-D、打撲-A、虫さされ-E

●打撲⇒冷やして安静にする

冷やすことで、腫れや内出血を抑えることができます。また、痛みをやわらげる効果もあります。まずはすぐに氷で冷やしましょう。また、活動は無理せず、安静にしましょう。



●すりきず⇒水洗い

洗わないと、砂やどろの中のばい菌が、傷口から体の中に入り、感染を起こしてしまいます。まずは流水で、しっかりとこすり洗いをしましょう。軽いすりきずは、水洗いさえすれば十分です。



●虫さされ⇒水洗い・かゆみどめ

虫さされは、かくとどんどんかゆくなったり、そこからばい菌が入ったりします。かくのをがまんし、水洗いします。また、かゆみどめをぬったり、冷やしたりすることでかゆみをおさえられますよ。



～健康カードが新しくなりました！～

9月から健康カードが以下のように変更になりました。ご協力よろしくお願いいたします。

平熱をご記入ください。

名前が変わりました！

＜健康観察表＞9月

平熱

℃

年

組

名前

〈保護者の皆様〉

毎朝、お子さまの検温及び健康観察をしていただき、チェックが一つでも付いた場合には、熱がなくても無理をせず、ご家庭で休養してください。その際には、欠席ではなく、出席停止扱いとなります。感染拡大防止にご理解とご協力をお願いいたします。また、保護者の方が、お子さまの体温・症状を確認のうえ、ご記入をお願いいたします。

月日	曜日	たいおん 体温	症状(あてはまるものにチェックをしてください)					伝達事項	担任 チェック
			37.5℃以上の熱または 平熱+1℃を超えている	のどの痛み	せき	息苦しさ	だるさ	家族の方が体調不良の場合や、その 他の症状等、ご記入ください。	
9月1日	水								
9月2日	木								
9月3日	金								
9月4日	土								
9月5日	日								
9月6日	月								
9月7日	火								
9月8日	水								

この5項目にチェックが入る場合や、お子さまの様子が変わると異なるときには、ご家庭で休養するようお願いいたします。

◎この用紙は終了後、約2週間、学校で保管させていただきます。