

9月 ほけんだより

令和 4年 9月1日
東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一

9月の健康目標 規則正しい生活をしよう

夏休みが終わり2学期が始まりました。まだ夏休み気分が抜けていない人もいますが、「休みモード」から「学校モード」に切り替えるときがやってきました。2学期も子供まつりや学芸会など楽しい行事もたくさんあります。しっかりご飯を食べて十分なすい眠を取り、体調管理に気をつけて元気に過ごしていきましょう。

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝 10 分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前日の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る

保護者の皆様へ

●朝の健康観察について

新型コロナウイルス感染症の感染者が増えている状態が続いています。検温と健康観察は休日も含めて毎日行い、お子さんの健康状態の把握をお願いします。体調が優れない場合は、無理をせずに自宅で休養させてください。

また、学校内で体調不良を訴えた場合、ご家庭に連絡しお迎えに来ていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

●夏休み中の大きなけがや病気に関して

夏休み中に大きなけがや病気をした、または健康上知っておいてほしいことがある場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。

9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」。自分がケガをするのはもちろん、友達にけがをさせてしまうのも悲しいですね。どうすれば事故を防げるか考えてみましょう。

あぶない!
そのケガ防げます!

もしも かさの尻が目に入っていたら…
かんがえてみよう どうすればよかったのかな?

もしも ころんで頭をうっていたら…
かんがえてみよう どうすればよかったのかな?

もしも 車がとまるのがもう少し遅かったら…
かんがえてみよう どうすればよかったのかな?

か書いたら、おうちの人や学校の先生に見てもらいましょう。ぜひ保健室にも見せに来てね。

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず	鼻出血	やけど	だぼく・ねんざ
きず口を水道水できれいに洗う	10分以上は鼻をつまんで下を向く	水道水で20分以上は冷やす	授業や試合の途中でもすぐに保健室へ