

# ほけんだより

令和5年9月1日

横浜市立あざみ野第二小学校

校長 宇都宮 桂

養護教諭 小川 眞由美



学校には子どもたちの元気な声が戻ってきました。日焼けしてひとまわり大きくなった子どもたちの笑顔から、有意義な夏休みを過ごしたことが伝わってきました。

9月もまだしばらく残暑が続きそうです。熱中症にも気を付けながら、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

## <生活リズムをととのえましょう>

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、規則正しい学校生活に、生活リズムをうまく切り替えることができましたでしょうか。

夏休み気分がなかなか抜けない場合は、寝る時刻と起きる時刻を少し早めてみましょう。また、朝起きたらカーテンを開け、窓から太陽の光を浴びるようにするとよいです。そして、朝ごはんをしっかり食べましょう。

規則正しい生活を意識して、生活リズムをととのえていきましょう。



## <感染症に気を付けましょう>

新型コロナウイルス感染症は、今年5月8日に5類に移行し、患者数の報告は定点報告に変わりました。それ以後、定点あたりの患者数は徐々に増え、幅広い年齢層で感染者数が増加しています。

学校においては、教室の窓を開けて換気を行うとともに、手洗いの励行を指導しています。ご家庭におかれましても、手洗いや換気など基本的な感染症対策に気を配っていただくとともに、登校前にお子様の健康状態の観察をお願いします。



## <9月9日は救急の日>

けがは思わぬところで起きるものですが、気を付けて行動することで、防げるけがもあります。普段から落ち着いて行動するように心がけましょう。

また、普段の生活の中で危ない行動をしていないか、ご家庭でもお子様と一緒に振り返ってみてください。

## すりきず きりきず 手当での3ステップは？

### ステップ1 洗う

きずぐちのよごれや  
バイキンを  
水道の水で  
洗いながす



### ステップ2 押さえる

せいけつなハンカチや  
ティッシュなどで  
きずぐちを  
押さえて  
血を止める



### ステップ3 保護する

救急ばんそうこう  
などをはって、  
きずぐちを  
保護する

