

ほけんだより 9月

令和2年8月28日
 横浜市立舞岡小学校
 校長 岩田 明正
 養護教諭 鎌田 優季菜

いつもよりも短い夏休みが終わりました。9月になってもまだまだ暑い日が続きます。水分や睡眠をしっかりと、暑さに負けないようがんばりましょう。夏休み中に生活リズムが少し乱れてしまった人は、「早ね、早起き、朝ごはん、朝うんち」の規則正しいリズムを心がけましょう。

9月は1日が「防災の日」、9日が「救急の日」とされています。けがや事故、災害を防ぐためには、日頃から“いざという時”に備えておくことが大切です。自分の生活や行動にキケンなことはないかを振り返ってみましょう。災害やけがが起きた時にはどうしたらいいか家族で話し合ったりして、自分の健康・安全を自分で守れるように考える機会をぜひつくってくださいね。

【9月の保健目標】
 けがをしないように工夫しよう。

学校内でおこりやすいけが・事故のキケン

学校ではいろいろな場所でけがが起こります。けがや事故を少しでもへらすためには、まずどこで起こりやすいのかを知っておくことが大事です。校庭や体育館は体を動かすところなのでけがは多くなりますが、舞岡小学校では校内のけがも多いです。学校での過ごし方を考えてみましょう。

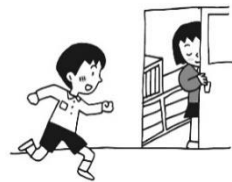
一人ひとりが気をつけることでけがは減らせるね！



かいだん



曲がりかど



出入り口やとびら

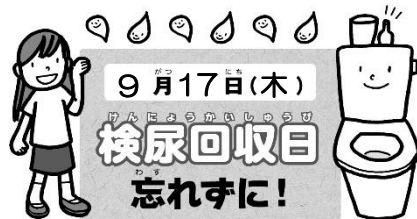
8・9月の保健行事

| | | |
|----------|-------|------------|
| 8月31日(月) | 発育測定 | 5・6年生、3組 |
| 9月2日(水) | 発育測定 | 3・4年生 |
| 9月4日(金) | 発育測定 | 1・2年生 |
| 9月7日(月) | 聴力検査 | 5・6年生、3組 |
| 9月8日(火) | 内科検診 | ぜんがくねん 全学年 |
| 9月9日(水) | 聴力検査 | 3・4年生 |
| 9月10日(木) | 聴力検査 | 1・2年生 |
| 9月17日(木) | 尿検査 | ぜんがくねん 全学年 |
| 9月18日(金) | 心電図検査 | 1年生 |

発育測定のときに気をつけてほしいこと

- ・体育着をもってくる。
- ・前の日にお風呂で頭と体をきれいに洗う。
- ・かみの毛を頭の上で結ばない。

前に比べて身長は伸びたかな？体重は増えたかな？発育測定を通して自分の体と向き合い、成長を感じる機会にしましょう。



定期健康診断は10月以降も続きます。

がつついたち ほうさい ひ
9月1日は防災の日!

がつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日!

「もしも…」のときに備えよう!

1923年に関東大震災の起きた日です。災害への認識を深め、心構えをもつことを目的として1960年に制定され、毎年各地で防災訓練などが行われています。日本は自然災害の多い国。生命を守るという視点で、身の回りを見直していきましょう。

ぼうさい こころえ
【防災の心得】

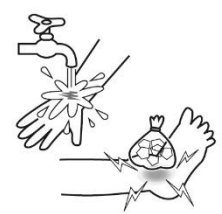
- その1 家族一人ひとりの役割を決める!
- その2 避難場所と、家族との連絡方法の確認!
- その3 非常持出品・備蓄品の用意&チェック!
- その4 危険個所のチェック!



おうきゅうてあて きほん かてい きゅうきゅうばこ なかみ
心 急手当の基本と、ご家庭の救急箱の中身を
かくにん てんけん
確認・点検してみましょう!

☆ 自分でできる応急手当 ☆

みず こおり
水と氷が
大かつやく!



けがをしたとき、
まずは自分でできる
応急手当てをしたいものです。その
際に大かつやくするのが、「水」と「氷」
です。主な例をあげてみると…。

- みず**
 - ・傷口の汚れを洗い流す
 - ・やけどの時、流水で冷やす
 - ・熱中症(軽症)の時、水分と塩分を補給する
- こおり**
 - ・打ぼく、ねんざ、つき指をしたところを冷やす
 - ・熱中症の時、太い血管がある首や脇の下、足の付け根を冷やす

けがをしないためには

あわ 慌てない

慌てているとけがをしやすくなるので、普段から落ち着いて行動しましょう。

きけん よそく 危険予測をする

危険な場所を確認しておき、その周辺を通るときは、いつも以上に気をつけるようにしましょう。

きそくただ 規則正しい生活習慣

寝不足や食事抜きの生活は、集中力の低下を招き、事故にあってけがをしやすくなったりします。

おうちのかたへ

- ・日頃より熱中症対策へのご協力ありがとうございます。今後も暑い日が続くことが考えられますので、水筒や冷たいタオル等のご準備をお願い致します。
- ・夏休み中に体調に変化があった場合や経過観察が必要な病気・けががあった場合は、担任にお知らせください。ご提出いただいている保健調査票の記載事項に加筆等をしていくこともありますので、必要に応じて養護教諭からも連絡をさせていただきます。