

ほけんだより 9月

令和3年9月7日
所沢市立明峰小学校
保健室

2学期に入りました。夏休みは心と体を休めることはできたでしょうか？始業式は真夏の暑さでしたが、その後は雨が続き、9月とは思えないほど涼しい白が続いています。暑い白と涼しい白の気温の差が激しいと、体が疲れ、体調を崩しやすくなります。毎朝、自分の体の様子をしっかり観察して、おかしいな？と感じたら無理をせずに体を休めてください。



ほけんぎょうじ 【9月保健行事】

- (8月31日(火)) 発育測定(5・6年生・かがやき)
- 9月1日(水) 発育測定(3・4年生)
- 9月2日(木) 発育測定(1・2年生)
- 9月29日(水) 脊柱そくわん症検査(6年生)

特別な準備は必要ありませんが、背中を撮影しますので、髪の毛の長い人は、背中にかけられないよう、髪の毛をまとめておいてください。

発育測定の結果は、一人ひとりに印刷したものを配ります。1学期の測定結果も載っていますので、自分がどのくらい大きくなったか、確認してみてください。



9月9日は救急の日 いくつ分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは 鼻血が出た！ ① おむけに寝る ② 首の後ろをたたく ③ 下を向いて鼻をつまむ	2 血…血が！ ① 氷で冷やす ② 傷口をハンカチなどで押さえる ③ そのままばんそうこうを貼る	3 あちう！ ① 冷却シートを貼る ② すぐに水で冷やす ③ アロエをぬる
4 倒れている人を見つけただけ ① 軽く肩をたたいて呼びかける ② 大きく揺さぶって反応をみる ③ 知らないふりをする	5 AEDって何をするもの？ ① 脳を刺激して意識を戻す ② 筋肉を刺激して体を動かす ③ 心臓のけいれんを止めて動きを戻す	6 胸骨圧迫するのはどの辺り？ ① 左胸 ② 真ん中 ③ 右胸
7 呼ぶと聞きなう ① 110番 ② 117番 ③ 119番	8 呼んでから到着するまでどれくらい？ ① 8.7分 ② 16.2分 ③ 20.3分	9 全国で約何台ある？ ① 500台 ② 3,200台 ③ 6,300台

おうらの方へ ～ 所沢市教育委員会より～

感染拡大防止

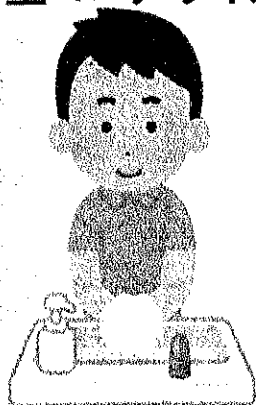
へのご協力をお願いします。

感染力が強い変異株にも、基本的な感染予防策が有効とされています。「マスクの着用」、「手洗い」、「3密(密接、密集、密閉)回避」などを徹底し、感染を防ぎましょう！

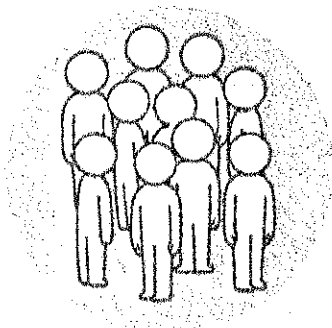
特に、体調がいつもと異なる場合は…

出勤や登校を控えましょう！

新型コロナウイルス感染症予防接種による副反応等が出た場合も同様です。



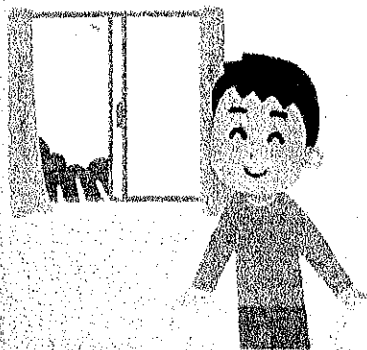
【正しい手洗い】



【3密の回避】



【マスクの着用】

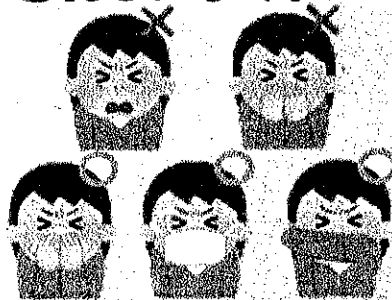


【換気】



【体調管理】

不織布マスクが効果的とされています。



【咳エチケット】

ワクチン接種後もマスク着用など引き続き感染症対策をお願いします！

所沢市教育委員会