

ほけんだより

令和4年8月30日
所沢市立明峰小学校
保健室

いよいよ2学期がはじまりました。夏休みは心と体を休めることはできたでしょうか？まだまだ日中は真夏の暑さを感じる日も多いですが、朝や夕方は少しずつ過ごしやすい時間もでてくるようになりました。1日の中で、暑い時間と涼しい時間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。



【9月保健行事】

- 9月2日（金） 発育測定（1・2年生・かがやき）
- 9月5日（月） 脊柱側弯症検査（6年生）
- 9月6日（火） 発育測定（3・4年生）
- 9月7日（水） 発育測定（5・6年生）
- 9月13日（火） 尿検査1次（全学年）
- 9月14日（水） 尿検査1次（13日未提出者）
- 9月27日（火） 尿検査2次（該当者）

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、背中にかからないよう、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せていますので、自分がどのくらい成長したか、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！

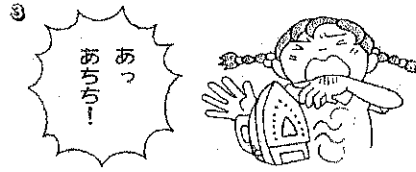
ケガをしたときは



- ① あおむけに寝る
- ② 首の後ろをたたく
- ③ 下を向いて鼻をつまむ



- ① 水で冷やす
- 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



- 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

もしものときは



- 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見る
- ③ 知らないふりをする



- 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



- ① 左胸
- ② 真ん中
- ③ 右胸

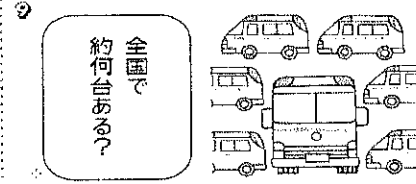
救急車のしるし



- ① 110番
- ② 117番
- ③ 119番



- ① 8.7分
- ② 16.2分
- ③ 20.3分



- ① 500台
- ② 3,200台
- ③ 6,300台

「がんばれ運動会！！」運動会の練習が始まります。

まだまだ暑い日が続きますが、10月の運動会に向けて、練習が始まります。暑さが厳しい中での練習が続きますので、体調管理に気を付けて、本番を元気に迎えられるようにしましょう。

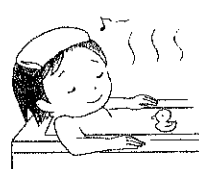


運動前の準備体操を入念に！

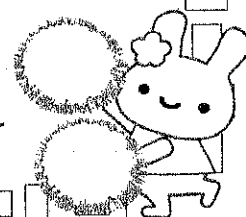
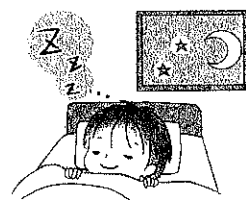
1日分の水分を、たっぷり水筒に入れてきましょう。



朝ごはんをしっかり食べて、1日のエネルギーをチャージ！



ゆっくりお風呂に入り、夜は早めに休みましょう。



普段入力を行う携帯電話などで、「ブックマーク」や「ホーム画面に追加」等をしておくと、次回からの入力が簡単になり便利です！！

〈健康カードデジタル化について〉

コロナウイルス感染症対策の要として、毎日の検温記録があります。保護者の皆様におかれましては、コロナの流行が始まって以来、朝の最も忙しい時間帯に毎日の検温にご協力いただき、ありがとうございます。

残念ながら未だコロナウイルスの感染は収束する様子がなく、今後も検温を含めた登校前の体調確認は継続していく必要があります。

本校では、この作業の効率化を検討した結果、2学期より、健康カードを紙面でのやり取りからオンラインでの入力・確認に移行していくことといたしました。保護者の皆様には、突然のお知らせとなり誠に恐縮ではございますが、御理解・御協力をお願いいたします。

詳細につきましては、別紙「健康カードデジタル化に伴う入力のお願い」をご確認ください。

☆☆☆ 9月3日(土)から入力をお願いします。 ☆☆☆

※実際の学校の確認作業につきましては9月5日(月)からの開始となります。