

ほけんだより9月

令和6年9月2日
杉並区立松庵小学校

2学期がスタートしました。夏休み中も元気に過ごせましたか？
9月は新学期の疲れで体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんを元気にいっぱい2学期をスタートさせましょう♪

今月の保健目標 けがをしないように気をつける

2学期には体育学習発表会や音楽会がありますね。

楽しく参加するためにも、安全に気を付けて生活しましょう。

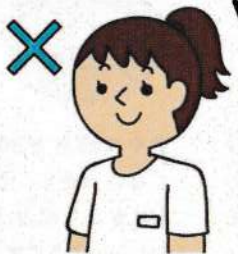


～身体計測時のお願い～

身長を測定する際、髪の長い人は横で結ぶか、低い位置で結ぶようお願いします。

ポニーテールやお団子など頭の後ろや上で結ぶと、ゴムや髪が当たってしまい正しく測ることができません。

また、飾りの大きい髪どめの着用は避けてください。



2学期の保健行事予定

月日	曜	学年	内容
9/3	火	6年生+4-1	身体計測
9/4	水	5年生	・体育着を持ってきてください。 ・ポニーテールやお団子など頭頂部で結ぶ髪型は避けてください。
9/5	木	4-2	
9/6	金	3年生	
9/9	月	2年生	
9/10	火	1年生	
10/15	火	5年生	移動教室前検診
11/5	火	保護者	学校保健委員会
11/19	火	6年生	口腔保健指導
11/25	月	5年希望者 6年対象者	小児生活習慣病予防検診

保護者の方へ

①歯科検診の欠席者検診について

1学期の歯科検診欠席したお子さまには欠席者検診用紙をお渡しし、夏休み等を利用して受診していただいております。歯と口の健康を守るためにもなるべく受診し、結果を保健室までご提出ください。

②登校届・登校許可証について

学校感染症に罹患した場合、出席停止期間終了後に登校届または登校許可証をご提出いただけます。

インフルエンザ・新型コロナウイルス→登校届（保護者記入）

上記以外の感染症→登校許可証（病院記入）

学校ホームページ「保健室から」よりダウンロードいただくか、担任まで連絡をいただければ連絡帳を通じてお渡します。ご協力をお願いします。

9月9日は救急の日です！



10月はいよいよ体育学習発表会がありますね。練習で体を動かす機会も増え、保健室でもけがの来室が多いシーズンになりました。けがを早くきれいに治すためには、けがをしたらすぐに正しい方法で手当てをすることが大切です。

これを機会に応急手当の正しい知識を身に着け、生活の中で活かしてみてくださいね。

応急手当 保健室へ行く前に / できることはないかな？

すり傷 切り傷
水道水で洗う

鼻血
5分以上、鼻をつまんで下を向く
とまらなければ→

やけど
水道水で30分以上冷やす

だぼく **ねんご**
試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

だぼくやねんごの救急処置 RICE

レスト Rest	アイシング Icing	コンプレッション Compression	エレベーション Elevation
痛いところを動かさな いように安静にする。	痛いところを冷やす。	痛いところをテーピング などで軽く圧迫する。	ケがしたところを 心臓よりも高く保つ。

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤	氷のう	冷やす時間	やけどの場合
凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。	冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水が少し水を袋に入れて使う。	応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。	すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。