



2学期が始まりました。夏休み中はけがや病気をすることなく、元気に過ごせましたか？9月に入りましたがまだまだ暑い日が続きます。夏休み中に規則正しい生活習慣を送っていなかった人は熱中症になりやすかったり、体調をくずしやすくなります。生活や気持ちを夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。

9月の保健行事



○ 発育測定

8月30日：1～3年生、さつき・あじさい級
31日：4～6年生

○ 視力測定

9月5日：1～3年生、さつき級
6日：4～6年生、あじさい級

生活リズムを整えよう

夏休み中にこんな生活をしていた人はいませんか？
2学期を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。



夜ふかし



3食しっかり
食べていない



家でだらだら
過ごしていた

9月9日は 救急の日



けがをしたときの原因を考えてみよう



原因①



教室で友達とふざけていた…

原因②



廊下を走っていた…

あたまをぶつけた！

原因③



床がぬれていてすべった…

原因④



寝不足でボーっとしていた…

注意していたら
けがをしないですんだかも…？

みなさんも、自分がけがをしたときのことを思い出してみてください。けがをしたときには、いろいろな原因が考えられます。その中には、自分が安全に気を付けて行動していれば防ぐことができるものもあるはずです。自分はけがをしないような行動や生活ができているか、振り返ってみてください。

保護者の方へ 感染症対策について

2学期も引き続き、感染症対策を徹底して実施しています。以下の予防対策については、ご家庭でもご協力をお願いします。

★手洗い・手指消毒

校内では手洗い・手指消毒を徹底して実施しています。外から教室へ戻るとき、共有のものを触ったとき、給食の前後、トイレの後、掃除の後等の生活場面での手洗いや手指消毒を呼び掛けています。

★マスクの着用

校内では、熱中症の恐れなどがある場合を除いては、マスクの着用を徹底しています。校内でマスクを紛失することや、床に落としてしまうこともあります。マスクの予備（1～2枚程度）を用意し、ランドセルに入れてください。（厚生労働省によると、不織布マスクが最も高い効果をもつと言われています。）

★朝の健康観察

2学期も今まで同様に、朝はご家庭で検温と健康観察を行い、「健康観察カード」に記入してください。発熱や風邪症状等、いつもと少しでも違う様子でしたら、無理せず欠席してください。

こんなときはお知らせください

★お子さんの体調について★

- ・夏休み中に大きなけがや病気をした
- ・新たにアレルギー症状がでた

など、学校生活において気を付けることがある場合は、担任にお伝えください。

★変更のある場合★

- ・緊急連絡先
- ・保険証番号
- ・かかりつけ医

など、担任にお伝えください。



打撲・捻挫・つき指には RICE(ライス)処置を！

お子さんのけがが多い、打撲やつき指の簡単な処置について紹介します！



Rest(安静にする)

けがをした部位を動かさないようにして、安静を保ちます。

Ice(冷却)

けがをした部位を冷やすことで痛みを和らげ、内出血や炎症を抑えます。湿布ではなく氷水の入った袋などで冷やすのが効果的です。



Compression(圧迫)

けがをした部位に包帯を巻くなどして圧迫し、内出血や腫れを防ぎます。



Elevation(挙上)

けがをした部位を心臓より高い位置に保ち、内出血を防ぎます。

