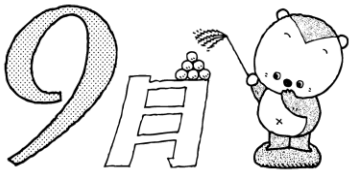


にこにこ

武蔵小　保健室
R8．９月号
藤田

学校生活リズムに少しずつ切り替えましょう！

今年も酷暑でした。例年、夏休み明けは体調不良を訴える子どもたちがとても多くなります。

夏休み気分から学校生活リズムに切り替えるために『早寝』をすることから『早起き』→『朝ごはん』につなげていきたいですね。

ご家庭におかれまして、お子さまが学校生活に慣れるまで声をかけていただき、朝の健康観察をお願いいたします。

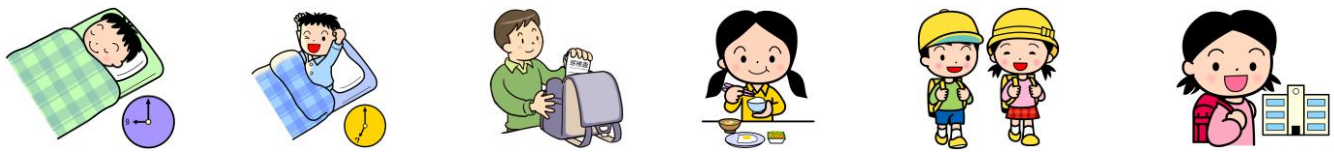
２学期もどうぞよろしくお願いいたします。

『早寝』をすることから→『早起き』→『朝ごはん』につなげていきましょう。

就寝時間から次の１日は始まっています！

まず、お子さまが学校に着く時間を書きます。その時間までに学校に着くためには、何時に何をしたらいいのか、何にどのくらいの時間がかかっているのか、親子で話し合いながら、前日の就寝時間から翌朝のタイムスケジュールをつくってみましょう。＊ ［　：　］の中に時間を書いてみましょう。

寝る時間	起きる時間	身支度	朝食	家を出る時間	学校に着く時間
：	：	：	：	：	：



～保護者の皆さまへ～

☆「夏休みの生活カレンダー」へのご記入、ご協力ありがとうございました。お子さま一人ひとりのカレンダーを見させていただき、お返しする予定です。

☆夏休み中に、お子さまの健康面で学校へ伝えた方がよいことがありましたら、お知らせください。

☆夏休み中、お子さまが部活動など学校管理下でけがをして病院を受診された場合は、日本スポーツ振興センター（学校共済給付制度）の対象となります。病院で記入していただく書類をお渡ししますので、学校までお知らせください。（ただし、保険点数が 500 点未満の場合は、対象外となります。）ひまわりカードとの併用はできません。

☆１学期の定期健康診断において、むし歯などの疾患がみつかり、夏休み中受診されたお子さまは、受診結果の提出をお願いいたします。

♪　～　２学期のスクールカウンセラー予定　～　♪

○嶋村 SC：9月３日（木）・10日（木）＜予約でいっぱいです＞
10 月8日（木）・11 月 19日（木）・12 月3日（木）＜いずれも4人予約可＞
○安河内 SC：9月 17日（木）＜予約でいっぱいです＞、10 月 １ 日（木）・11月26日（木）＜3人予約可＞

体調不良、対人関係、不登校、子育ての悩み等お子さまに関することや不安に思っていることがありましたら、ご遠慮なくご相談ください。予約制になりますので、担任または養護教諭までご連絡ください。　☏　武蔵小学校　TEL :096-339-3393

【９月の保健行事予定】

○９月１日（火）身体測定（１・２・３・４年生）
○９月２日（水）身体測定（５・６年生）
○９月４日（金）視力検査（１・２年生）
○９月７日（月）視力検査（３・４・６年生）
○９月８日（火）視力検査（５年生）
○９月３０日（水）武蔵中校区合同学校保健委員会　（５・６年生）

☆測定・検査結果については、前期通知表とともに配付予定です。

☆10 月は、修学旅行前健康診断（6 年生）を予定しています。

９月の保健目標

生活リズムをととのえよう！

けがに注意しよう！

夏休みは健康に過ごすことができましたか？学校生活を健康で楽しく過ごすためには、『学校生活リズムへの切りかえ』が大切です。これからも暑い日が続くので、熱中症を予防し、のどがかわく前に水分補給をする、十分な睡眠と朝ごはんをしっかりとる、外で帽子をかぶる、疲れをためない（休養する）ことを一人ひとりこころがけましょう。

１学期、学校で多かったけがは・・・

１位　すりきず
（ころんですりむいてしまったけが）

２位　だぼく
（ものや人とぶつかってしまったけが）

※とくに、**頭**や**顔**、**口**をを打つけがが多かったです。

☆１学期けがしたところを洗っていない人が多く、手あてに時間がかかりました。

【お願い】　けがをしたとき、まず自分でできること

保健室へ行く前に、自分でできること、しておいてほしいことです。ぜひおぼえておいてください。

【あらう】

傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

【おさえる】

きれいなハンカチやタオルでおさえる

【あげる】

傷口を心臓より高く上げる

【ひやす】

ぬらしたハンカチで冷やす

けがをしたとき、伝えてほしいこと

①「いつ」…（例）・学校へ行く途中　・休み時間に
②「どこで」…（例）・教室で　・運動場で
③「何をして」…（例）おにごっこをしていて転んだ
④「どこが」…（例）・右ひざを　・左うでを
⑤「どうなったか」…（例）・すった　・うった

応急手あて○×クイズ

次の手あては正しい？間違っている？○か×かで答えてみましょう。

<Q1>すりきずには、すぐに絆創膏を貼る

<Q2>鼻血が出たら、上を向く

<Q3>つき指をしたら、動かさず冷やす

【こたえ】
1：×（水道水でよく洗います。）
2：×（一歩前を見て、小鼻を強くつまみます）
3：○（無理にひっぱったり伸ばしたりしません）