



家庭数

保健室
R8.9

狭山小学校

ほけんもくひょう
保健目標
うんどう 運動をして、からだ 体をきたえよう。
すいぶんほきゅう (水分補給もわすれずに!)



みなさん、夏休みはどんな思い出ができましたか。新学期が始まり、学校では運動会に向けた練習が始まります。暑さが残るこの時期は、熱中症やけがに気を付けることが大切です。

また、夏休みの疲れや生活リズムの乱れから体調を崩しやすい時期でもあります。保健室ではみなさんが元気に学校生活を送れるよう応援していますので、心や体の不調を感じたら早めに相談してください。



2学期の保健行事

9月2日(水)～4日(金) 発育測定

9月7日(月) 心電図検査(4年生・対象者)

10月21日(水) 就学時検診

10月22日(木)・10月23日(金) 尿検査

10月29日(木) 歯科保健指導(3.4年生・大空)

11月6日(金) 再検査者対象 尿検査

しんでんず たいいく
心電図は体育
ぎ ひつよう
着が必要です。
たいいく ぎ わす
体育着を忘れな
いように!



フッ化物洗口が始まります

えんき 延期していたフッ化物洗口が9月3日(木)から始まります。もってくるものをかくにん 確認して、おちつ 落ち着いて実施できるようにしましょう。また、フッ化物洗口が始まるまでに、すいぶんほきゅう 水分補給を済ませておきましょう。

●○おうちの方へ○●

かぶつせんこう 円滑に実施するため、コップは学校で洗わず持ち帰らせます。家庭できれいに洗って持たせるようにしてください。

◎もちもの



- ・コップ(プラスチック製のもの)
- ・巾着袋など(コップが入る袋)
- ・ハンカチ

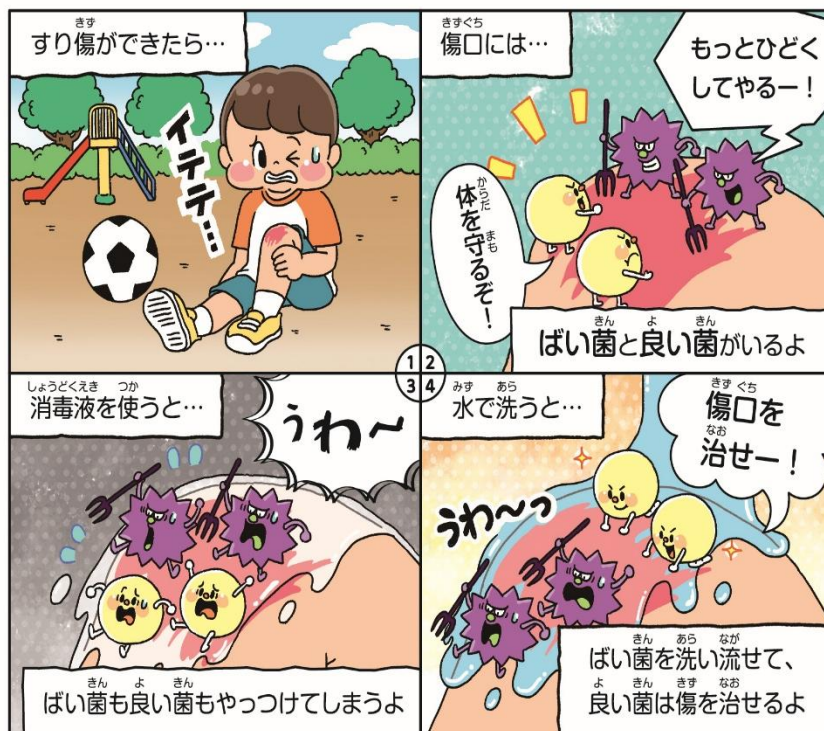


9月9日は「救急の日」。「もしも」の時、正しい知識が自分や大切な人を守ります。今は、少し昔と変わった応急手当もあります。正しい知識を自分のものにしましょう！

⇒まずは「すり傷の正しい手当」をチェック！

⇒続いて「地震発生時の最初の行動は？」を確認しましょう！

— 傷口に消毒液を使っていいの? —



ポイント

傷口は水できれいに洗おう

#地震だ！

場所別

最初にとるべき行動は？



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



●○おうちの方へ●○

2学期にも発育測定があります。準備ができ次第、「発育測定結果のお知らせ」を配付します。黄緑色の健康カードに貼付し、ご家庭で大切に保管していただきますよう、よろしくお願いいたします。

身長伸びは個人差、男女差があります。お子さんの成長をご確認ください。成長曲線をご覧ください。身長や体重の伸び率がわかりやすいと思います。何か気になること、不安なこと等ありましたら、保健室まで遠慮なくご連絡ください。