えがお

水戸市立千波小学校
保健だより　9月号
令和４年８月３１日

２学期が始まりました。夏休みが明けてみなさんの体調はどうでしょうか？２学期も学校生活において、新型コロナウイルス感染症に対する予防対策は必要です。生活リズムを整えて体調管理に注意しましょう。また，9月はまだまだ暑い日があるようです。熱中症にも注意しましょう。

9月の保健安全目標
- 朝食を食べて規則正しい生活をしよう
- 安全に気を付けて運動しよう

8、9月の保健安全行事

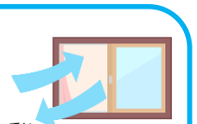
8月３０日（火）発育測定　１・２校時１年生，３・４校時２年生
8月３１日（水）発育測定　１・２校時３年生，３・４校時４年生
9月　1日（木）発育測定　１・２校時５年生，３・４校時６年生
9月　9日（金）避難訓練

1日のスタートは朝ごはんから

朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんを食べるとこんないいことがあります。
○脳や体のエネルギーになる
○胃や腸が刺激されて。朝うんちの習慣ができる。
○体内リズムが整う。
○集中力がアップする

まだまだ続けよう　**感染予防対策**



●こまめな手洗い
石けんを使って、ていねいに洗おう

●密接場面でのマスクの着用
室内や距離がとれない時はマスクを付けましょう。

●換気の徹底
２方向の窓を開けておくと効果的です

9月9日は救急の日

ケガをしたら…　まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。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

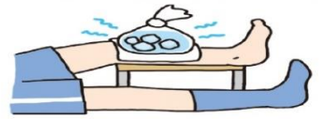
おさえる

きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる

傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

保護者の皆様へ

- 新型コロナウイルス感染症の感染者数は、まだまだ高止まりの状況です。新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、引き続き**体調チェック表**の記入をお願いします。現在流行しているオミクロン株は、発熱、倦怠感、咽頭痛などかぜの症状を主症状としています。ご家庭でもお子様の健康観察をお願いいたします。お子さんに何らかの症状が見られるときは、無理して登校させずに、ご家庭で休養し様子をみてください。

- ９月も日中はまだまだ暑い日があります。**外遊びや運動中、登下校時はマスクを外す**ようお声掛けお願いいたします。また、マスクを外す機会が増えたため、落としてしまったり、なくしてしまったりするお子さんがみられます。予備のマスクを持たせてください。

- １学期の健康診断の結果から、夏休み中に検査や治療に行かれた場合は、受診結果の報告を担任に提出してください。