



ほけんだより

令和4年9月1日
墨田区立菊川小学校
保健室 安掛 祐実

夏休みが明けて、学校が始まりました。
今月の保健目標は『規則正しい生活をしよう』です。
皆さんは、夏休み中の生活リズムはいかがだったでしょうか。
生活リズムが乱れると免疫力が低下し、体調を崩しやすくなったり、学習や運動などの集中力が低下しやすくなりました。今一度、自分の生活リズムを振り返り、規則正しい生活を心掛け、毎日を元気に過ごしましょう。



9月の保健行事

日程	検査項目	対象学年
9月26日(月)、27日(火)	色覚検査	4年生希望者



救急の日は、「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせからきています。救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的として、昭和57年(1982年)に厚生労働省によって定められました。

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中で
すぐに保健室へ

スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



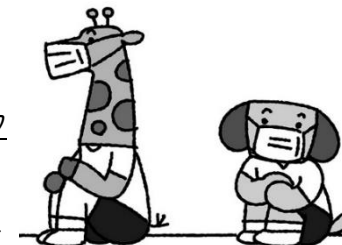
食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持つ

保護者の方へ

日頃から本校の感染症拡大防止にご理解ご協力いただき誠にありがとうございます。引き続き、毎日の検温と健康観察、マスクの着用をお願いいたします。また、お子様や同居家族が体調不良の場合には医療機関を受診し、症状が軽快するまで登校をお控えください。この場合、欠席扱いとはなりません。



また、夏休み明けは、暑さで疲れがたまってくる時期でもあります。夜はゆっくりと湯船につかり、できるだけ早く布団に入るように促してください。9月になっても、汗をかくほど暑さの厳しい日もあります。引き続き熱中症にご注意ください。

4年生の保護者の方へ

墨田区では、小学4年生、中学1年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。色覚検査とは、色の見分けが正確にできているかどうかを確かめる検査です。後日、詳細を記載したお知らせを配布いたします。ご確認いただき、希望調査用紙の提出をお願いいたします。

配布日・・・9月12日(月) 提出期限・・・9月20日(火)

※希望の有無に関わらず全員提出してください。

検査実施日・・・9月26日(月)・27日(火)