

すこやか



全児童配付

令和4年9月1日
外野小学校 保健室

9月の保健目標 生活のリズムをととのえよう

長い夏休みが終わり、9月が始まりました。新型コロナウイルスの猛威がまだまだ止まりませんが、生活のリズムを整え、休養もしっかりとりながら過ごせますようご配慮をお願いいたします。

《9月の保健関係行事》

項目	実施日	対象	お知らせ
発育測定	9月5日(月)	5・6年	<ul style="list-style-type: none"> 体操服(半袖、半ズボン)で測定を行います。 髪の高い人は、上ではなく横で結んでください。お願いします。
	9月6日(火)	3・4年	
	9月7日(水)	1・2年	
	9月8日(木)	予備日	
清潔検査	9月5日(月)	全学年	ハンカチやティッシュをいつも身に付けます。つめも短く切っておきます。

《生活リズムを整えて元気に》

◇バランスのよい食事で栄養をとる

1日3食、いろいろな食品で栄養を取りましょう。

◇水分のとり方に注意する

汗で失った水分をしっかりとりましょう。少しずつこまめにとりましょう。冷たい飲み物や甘い飲み物は、胃腸のはたらきを弱めるので少なめに、

◇しっかり睡眠をとる

暑くて寝苦しい日は、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。



《9月9日は救急の日》



運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉をおぼえておきましょう。



P プロテクト (保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R レスト (安静)

楽な姿勢を保つ

I アイス (冷却)

氷で患部を冷やす



C コンプレッション (圧迫)

患部を圧迫する



E エレベーション (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

S サポート (固定)

患部を固定して安定させる

《熱中症予防のための健康管理について》

9月も暑い日が続きます。熱中症予防のために、引き続きご配慮をお願いいたします。

- 十分な睡眠時間を確保し朝食をしっかりってください。
- 汗ふき用のタオルやハンカチを持参してください。
- 水筒に水やお茶、水に塩分を加えたもの、氷等を入れて持参していただくことをおめします。持参する場合、飲み物は毎日入れ替え、水筒も清潔に保つようお願いします。
- ※ スポーツ飲料には、糖分が多く含まれているため、学校での日常的な飲用には、水かお茶をお勧めしています。スポーツ飲料を持参する場合は、2倍程度に水でうすめていただくことをお勧めします。
- ※ 水に塩分を加える場合は、水1リットルに食塩1～2gが適当です。



《受診結果の提出をお願いします》

夏休み前までに、医療機関での受診が必要なお子さんに、受診のお勧めをお渡ししました。受診はお済みですか。視力管理カード・歯科受診結果報告書・各種受診結果について、通常登校が始まり次第、学級担任へ提出していただきますようお願いいたします。



《夏休み健康調査のお願い》

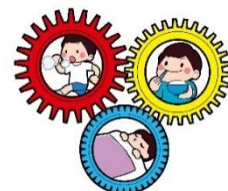


9月からの学校生活の参考にするため、夏休み中に、医療機関で受診した病気やけが、健康状態での配慮事項等がございましたら、下記に記入し、提出いただける時に、学級担任へ提出してください。ない場合は、提出の必要はありません。

----- き り と り せ ん -----
年 組 番 名 _____

1 夏休み中に医療機関で受診した病気やけがの様子を記入してください。

- ① 病気・けが名 ()
- ② いつ (月 日ごろ)
けがの場合→けがをしたときの状況をお書きください
()
- ③ 現在の様子
ア 治った イ 治っていない
ウ その他
()
- ④ 学校生活において、配慮が必要なことがありましたらご記入ください。



2 その他、お子さんの健康状態等で気になることや、9月からの学校生活で健康面での配慮が必要なこと等がありましたらご記入ください。