

ほけんだより

令和3年9月1日



長かった夏休みもあったという間に終わってしまいましたね。夏休みはゆっくり休めましたか。夏休みの生活から学校生活へのリズムを切り替えて、元気に頑張りましょう。まだまだ暑い日が続くと思いますので、生活リズムを整えて熱中症にならないように気をつけていきましょう。熱中症は睡眠不足と朝ごはんを食べないことでリスクが高まります。“早寝早起き朝ごはん”を実践していきましょう。

さあ、前期後半のスタートです…とは言っても気分ののらない人へ



9月の健康診断の日程についてのお知らせ

検診内容	日時	対象者
身体測定	9月1日、3日	全学年

※9月17日に予定しておりました4年生の小児生活習慣病予防検診は新型コロナウイルス感染拡大に伴い延期になりました。

※夏休み明けの身体測定を全学年実施します。体操服を忘れないように持ってきてましょう。

HQCシート（5・6年生）：ヘルスクオリティーコントロールシート

毎日の生活習慣を見直して、健康な心と体を手に入れましょう。

1～4年生のみなさんも規則正しい生活を心がけ、楽しい学校生活をおくりましょう！

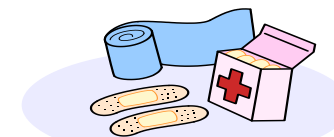
実施期間：〈夏休み明け9月6日（月）～9月24日（金）の3週間〉

方 法：記入は毎朝学校で行う（土日の分は月曜に記入）



9月9日は救急の日

けがの^{てあて}手当、ここまでは^{じぶん}自分でしょう！！



すり傷きず



●^{きずぐち}傷口の^{よご}汚れを^{すいどう}水道の^{みず}水で^{あら}洗い^{なが}流す。

→バイクンが^{はい}入りこむのを^{ふせ}防ぎます。

→^{きず}傷のようすが^わ分かりやすくなります。

●^{せいけつ}清潔なハンカチやティッシュで^お押さえる。

→^ち血が^と止まりやすくなります。

→血^ちがあちこちにつくのを防^{ふせ}ぎます。



ききず
切り傷



玉井小学校で行っている感染対策の一部紹介



昇降口で全員の体温を測定しています。家庭でも引き続き体温を測定し、ぐんぐんカードへの記載も忘れずに行ってくださいね。



手洗い、消毒をしています。トイレの後や移動教室の際などにもしっかりと行うようにしています。ハンカチを忘れずに持ってきてましょう。



マスクを正しくつけましょう。鼻や口が出るつけ方はダメです。
マスクをつけると喉が渇きにくなります。水分補給もしっかりとしましょう。



教室の窓とドアは換気をしています。気温が低い日には衣服で調節できるように上着などを持っていきましょう。



児童の下校後、先生方で机いすや、手すり等の学校内の消毒を行っています。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い分散登校という形でのスタートになりましたね。夏休みも色々なことを我慢して過ごしてきましたと思います。しかし、まだまだ気が抜けませんね。一人ひとりができることをしっかり行い、安心して学校生活が送れるようにみんなで頑張っていきましょうね！

