

ほけんだより 8.9月



R5. 8. 29

深谷市立大寄小学校

夏休み中は元気に過ごすことができましたか？
 昨年までと違い、行動制限なしの夏休みでした。夏休みを有意義に過ごすこともできたでしょうか？楽しい思い出もつくれたでしょうか？
 例年に比べ、猛暑日の多かった夏休みでしたが、引き続き残暑のきびしい日が続く予報です。早寝をするなど体調を整えながら、新学期の勉強や運動をがんばっていきましょう。



8・9月 保健行事

※状況により予定が変更になることもあります

8/ 31 (木)	身体測定	1・2・3年・けやき
9/ 1 (金)	身体測定	4・5・6年
9/ 20 (水)	親善・修学旅行前 内科検診	6年



*身長も測定しますので、頭の上で結ぶ髪型は、避けてください。



生活のリズムを切りかえていきましょう

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる
 朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく
 朝食後は出なくても便座にすわってみる
 睡眠時間は大事 夜は早く寝る

新型コロナウイルス感染症やその他の感染症が増えているとの報道もあります。お子さんの学校に出かける前の朝の健康観察をお願いします。具合が悪い場合は、無理せず休ませてください。咳などが出る場合は、暑い中ですが、マスクの着用をお願いします。

お家の方へ



- 「生活習慣振り返りシート」実施にご協力をお願いします。
 8/30(水)～9/5(火)
 こちらのシートを活用し、お子さんの夏休みから学校への生活リズムの切りかえがスムーズにできるように、また、規則正しい生活をする事で感染予防や熱中症予防にもなるように、ご協力をお願いします。
- 熱中症予防のため、忘れずに毎日持たせてください。
 ・ハンカチ(タオル)できれば2枚
 ・水筒を持たせてください。
 *朝のお子さんの健康観察をお願いします。
- 8/31(木)から給食が始まります。給食に必要なセットと給食後の歯みがきセットを準備してください。
 毛先が広がっていませんか？毛先が広がってはいは上手にみがけません。交換は1ヶ月以内が目安です。
- うわばきのサイズがお子さんの足に合っているか、確認をお願いします。
- 生理用ナプキンについて・・・学校用の緊急備品として市から配布されています。学校で急に必要となった場合にも使用できますので、お子さんに伝えておいてください。



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もすぐに保健室へ

ここ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来てくださいね。

