

すまいる

東海市立富木島小学校 保健室
令和3年度 9月号

まだまだ暑い日々が続いていますね。熱中症
予防もしっかりしながら、感染症予防も忘れずに
行いましょう。また、外で遊ぶ時には、遊具や
運動場の使い方にも気をつけて自分で防げるけが
を予防しましょう。

9月の保健目標

安全な生活を送ろう

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。早寝・早起き・*3色朝
ごはんはできているでしょうか。9月6日(月)～10日(金)は、
すすくカードの実施週間です。元気に学校生活を送ることができるよう、この機会に生活リズムを見直してみましょ

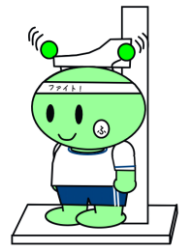


*3色朝ごはん：3つの食品群の食品がバランスよくそろっている朝ごはんをさします

また、日々の健康状態の把握のため、健康チェックカードは、今後も土日、祝日も行
ていきます。健康管理のため、毎朝記入を忘れないようにしましょう。日頃から、生活リ
ズムを整え免疫力を高めることに加え、体調が悪いときや家族の体調が悪いときは無理を
しないようにしましょう。いつもと比べて調子の悪いところがある人は、朝、おうちの方に必
ず伝えてください。

身体測定を実施します

日時	実施学年
2日(木) 3・4時間目	3年生
3日(金) 1～3時間目	6年生
6日(月) 2・3時間目	1年生
7日(火) 3・4時間目	4年生
8日(水) 3・4時間目	2年生
13日(月) 2時間目	あおば
13日(月) 3・4時間目	5年生



*髪の毛は、測定時にほどかなくていいように、横や下の方に結び目が来るような結び方を
してきましょう。



かんせんしょうたいさく
感染症対策、

がっき き め
2学期も気を抜かずに！



とく てあら たいせつ さくねんど がっこうほけんいんかい こうい みず
特に、手洗いはとても大切です。昨年度の学校保健委員会では、校医さんから水だけの
てあら びょう ぶん さいきん かす へ せつ えき つか
手洗いでは、15秒で100分の1までしか細菌などの数は減らせないが、石けん液を使っ
て 30秒程度洗うことで1万分の1まで減らせるのでしっかりと洗うよう、お話がありました。
がっき きょうしつ てい ぐち しょうどく ついか せっち かつよう
2学期からは教室の出入り口にアルコール消毒を追加で設置するため、活用する
きかい ふ おも ひと たんにん つた
機会も増えるかと思えます。アルコールでかぶれてしまう人は担任に伝えましょう。

よぼう
けがの予防は
せいかつ
ふだんの生活から

たいいく じゆぎょうちゆう やす じかん がっこうせいかつ
体育の授業中、休み時間など……。学校生活の
なか なか ふせ
中でしてしまうけがの中には、防げるけがもありま
す。けがを防ぐためには、どんな工夫ができるでしょ
うか。



きょうしつ て ひと
「教室から出てくる人がいるかもし
れない」「転ぶかもしれない」「足を踏み
はず へ
外すかもしれない」「人とぶつかるか
もしれない」など、「かもしれない」と身
まわ ひそ きけん き の
の回りに潜む危険について気をつけら
れれば、左の絵のような行動をとる人
が へ
減り、けがを防ぐことができます。

また、つめを みじか き
短く切っておくことで、の 伸びたつめが折れたり、ともだち
友達をひっかいたりして
おこるけががすく なたし
少なくなります。私たちができることは、ふだんの生活のなか
でたくさんあり
ます。けがを『しない』『させない』ことを考えながら過ごすようにしましょう。

保護者の方へ

まだまだ熱中症に注意が必要です

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。引き続き「熱中症」に注意してください。運動前後の水分補給だけでなく、のどがかわく前にこまめに水分補給をすることも大切です。お茶を十分に持たせてください。また、汗ふきタオルや、着替えの下着などがあると、運動の後の授業もさわやかに過ごすことができます。



緊急連絡先の変更があればお知らせください

けがや病気で学校から連絡をする場合があります。すぐに連絡がつく連絡先を確認してください。もし緊急連絡先に変更があれば、担任までお知らせください。また、けがや病気で特別に配慮することが必要な場合は、事前に担任・養護教諭にお知らせいただくと助かります。