



ほけんだより

令和3年9月1日

柏市立柏第五小学校

保健室

おうちのかたといっしょにみましよう

みなさん、夏休みは元気に過ごすことができましたか？いよいよ2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから学校のリズムにきりかえて、元気にがんばりましょう。

現在千葉県は、新型コロナウイルス感染症が拡大しているため、緊急事態宣言が発令され、柏市内の学校も15日まで短縮日課となりました。みんなで基本的な感染対策を確認して、実践できるようにしましょう。



基本的な感染対策のおさらい

て あら
ていねいに手を洗おう！



ハンカチを
忘れずに。



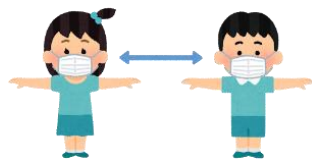
はな
鼻までマスクをしよう！

く
苦しければ、
はずしてね！

あ
まどを開けて、
くうき
空気をいれかえよう！



とも
お友だちと
くっつきすぎないようにしよう！



せいかつ
生活のリズムをととのえよう！



はや
早ね ・ はやあ
早起き ・ あと
朝ごはん

＜発育測定の日程＞

*9/6 (月) 4・5年生

*9/7 (火) 6・3年生

*9/8 (水) 1・2年生

*9/9 (木) なかよし・なのはな

みなさんの成長のようすを調べるために、身長・体重を測定します。当日は、体操服を忘れずにもってきましょう。



9月9日は救急の日



「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、9月9日は「救急の日」とされています。遊んだり、運動したりするときは、けがをしないように注意することが大切です。しかし、気をつけて生活をしていても、けがをしてしまうことがあります。自分でできる「応急手当」を紹介するので、けがをしてしまったときには思い出してくださいね。



すりキズ

- ①水道水で傷口の汚れを落とす。
- ②血が出ていたら、きれいなガーゼやタオルでおさえて、血を止める。
- ③ばんそうこうなどで傷口をおおう。



はなばち

- ①ティッシュをもって、指で鼻をつまみ、下を向く。
- ②イスに座って、安静にする。
- ③なかなか血が止まらないときは、鼻の根元を冷やす。



ねんざ・たばく

- ①時間がたつと腫れがひどくなっていしまうので、すぐに氷で冷やす。（痛めたところを心ぞうより上にすると◎）
- ②痛むうちは、運動をひかえて安静にする。



～おうちの方へ～

- ・夏休み中もご家庭での、検温・健康チェックにご協力いただきありがとうございました。2学期も引き続きよろしくお願いいたします。
- ・同居する家族（保護者や兄弟）に発熱や風邪症状がみられる場合には、**本人の健康状態にかかわらず、自宅で休養**をお願いします。
- ・また、**発熱で早退する場合、同じ家庭の兄弟も一緒に早退をお願いすることがあります。**ご承知おきください。
- ・マスクについては、より感染予防効果の高い“不織布マスク”の使用をおすすめします。
- ・感染拡大が心配される中ですが、お子様が安心して、楽しく学校生活を送れるよう、学校全体で感染対策に取り組んでまいります。ご協力よろしくお願いいたします。