

ほけんだより 9月



夏休みが終わり、学校にも子どもたちの元気な声が戻ってきました。夏休みは元気に過ごせましたか？

日中は、まだまだ夏の気配を残していますが、夕暮れも早まり、日が落ちると秋の気配が感じられるようになってきました。そろそろ夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時です。体調の変化に注意して、調子が悪い時は、早めに休養を取るようにしましょう。



9月の保健行事

- 5日 発育測定 なかよし・4年生
- 6日 発育測定 1・5年生
- 7日 発育測定 2年生
- 8日 発育測定 3・6年生
- 12日 脊柱側弯症検査 5年生



「救急」とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きなけがだけでなく、すり傷や切り傷も救急のなかまです。

もし目の前で家族や友だちが倒れたら、みなさんは何ができますか？ 大声で助けを呼ぶ、119番をかける…。自分にもできることはきっとあるはずです。救急の日を考えてみましょう。

こんな生活リズムになっていませんか？

お休みの間はつい夜ふかしをしてしまい、朝ねぼうしがちです。けれど学校が始まったら、毎朝決まった時間に起きなくてははいけませんね。イラストのような悪循環リズムになってしまっている人はいませんか？ 体調を崩す原因にもなるので、規則正しい生活リズムを取りもどしましょう。



早ね・早起き・朝ごはんと適度な運動で、規則正しい生活リズムを取り戻そう！



登校前の健康観察をわすれずに！

児童の健康観察票（9月）

学校名：柏市立松葉第一小学校				年 組		氏 名：							平 熱：					
日 付	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16		
体 温(朝)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃		
体 温(夕)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃		
症 状	かぜ症状（咳・のどの痛み・鼻水等） どれか1つでも	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有		
	強いだるさ（倦怠感）	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有		
	息 苦 し さ	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有		
	そ の 他	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有		
※同居家族の体調不良		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有		
備 考 ※いつもとちがう様子・医療機関受診状況・同居家族の体調不良等があれば、具体的に記入。																		
日 付	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30				
体 温(朝)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃		
体 温(夕)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃		
症 状	かぜ症状（咳・のどの痛み・鼻水等） どれか1つでも	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有		
	強いだるさ（倦怠感）	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有		
	息 苦 し さ	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有		
	そ の 他	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有		
※同居家族の体調不良		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有		
備 考 ※いつもとちがう様子・医療機関受診状況・同居家族の体調不良等があれば、具体的に記入。																		

月末に回収します！
毎日の健康観察と記入をお願いします。

★発熱・上記のかぜ症状等が見られるときは、無理せず自宅で休養してください。

- ①お子様や同居家族の方が新型コロナウイルスに感染したとき
- ②お子様や同居家族の方が新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者とされたとき
- ③お子様や同居家族の方が医師や保健所の指示で新型コロナウイルス感染症のPCR検査を受ける（受けた）ときはすみやかに学校に連絡してください。

【発熱等により医療機関の受診を希望する場合】日ごろ通院している医療機関か、お近くの医療機関に電話で相談をしてください。相談するところに困った場合は、柏市受診相談センター（電話：04-7167-6777）や発熱相談医療機関（千葉県ホームページ参照）にお問い合わせください。

熱中症にも
気をつけよう



毎朝自宅で検温し、健康状態を記入してください。