

2023.9.1
 柏市立酒井根西小学校
 おうちの人と読んでください。

今日から学校が始まりましたね。みなさん夏休みは元気にすごすことができましたか？夏休みの思い出をぜひ聞かせてください。9月9日は「救急の日」です。普段の生活の中で、「これくらい大丈夫」といった油断が、大きなけがや事故につながることもあります。まだまだ暑さも続きますが、けがにも体調にも気をつけて、元気に楽しくすごしましょう。

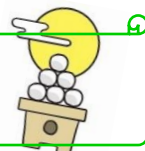


9月の保健行事予定

日にち	こうもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年	じゅんび ちゅういてん 準備・注意点
4日(月)	はついくそくてい 発育測定	4・5・6年生	たいそうふく 体操服
5日(火)	はついくそくてい 発育測定	たんぽぽ 1・2・3年生	たいそうふく 体操服
26日(火)	せきちゅうそく しょうけんしん 脊柱側弯症検診	ねんせい 5年生	たいそうふく 体操服

9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



まずは生活リズムから…

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか？」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれません。



● その2 食べる

朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要！毎日食べるように心がけたいものです。



● その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になるにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



● その4 出す

「それって生活リズムなの？」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなか痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら、早めにトイレへ。



9月9日は救急の日

けがや事故は、周りを見て注意して生活することでふせぐことができます。簡単な応急手当も覚えて、自分の安全は自分で守れるようにしていきましょう。

こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当



- 1** グラウンドでころんですり傷ができて、砂だらけに！
- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
 - イ そのまま保健室で手当してもらおう
 - ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながらかめにたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

そのけがの原因...心あたりはありますか？



「不注意」に注意！

「廊下を歩いていたときに前を見ていなくて、人にぶつかった」「段差に気づかず、足が引っかかってるんだ」...来室した人たちにけがの理由をたずねると、このような話を聞くことがあります。ほんの不注意から起きているけがは、注意するとふせぐことができます。前を見て歩く、段差を確認するなど、日頃からまわりを意識して、けがをしないように心がけましょう。

保護者の方へ

治癒証明書・インフルエンザ経過報告書が廃止になります！

今まで出席停止となる感染症の際に、医師に記入していただいていた治癒証明書と保護者の方に記入していただいていたインフルエンザ経過報告書が、9月より廃止となり、新たに療養報告書に変更となりました。療養報告書は保護者の方が記入し、学校へ提出をお願いします。様式については、学校のホームページや柏市のホームページに掲載されていますので、各ご家庭で印刷をお願いします。ご家庭で印刷が難しい場合、学校でも配布いたしますので、ご相談ください。また、感染症に罹り、医療機関を受診した際には、医師に「疾患名」「発症日」「登校再開可能な日」を確認していただき、学校に連絡をお願いします。

- ・酒井根西小学校ホームページ <https://kashiwa.ed.jp/sakainew-e/>
- ・柏市ホームページ <https://www.city.kashiwa.lg.jp/index.html>

