

# ほけんだより

令和4年8月  
富山市立奥田北小学校  
保健室 第5号

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。「夏休み」から「学校」に、気持ちと生活を切り替えて元気に過ごしましょう。

なかなか学校の生活リズムに戻れず、朝、起きられずに食欲もない時は、次の3つのことに心がけ、早く生活のリズムを取り戻しましょう。

## ◎早寝・早起きで気分すっきり！

睡眠を十分とり、次の日に疲れを残さないことが大事。

## ◎朝ごはんはしっかり食べる！

1日の元気の源。きちんと食べて脳に栄養を。

## ◎体をしっかり動かす！

適度な運動は、よい睡眠へ導きます。



## けがをしたときの応急手当をおぼえておこう！

### ① 安静にする

けがをしたらその場で傷を確認。動けるようなら保健室へ行きましょう。動けないときはその場で楽な姿勢で安静にします。



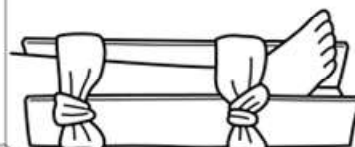
### ② 冷やす

保冷剤や氷などでけがをした部分を冷やします。



### ③ 固定する

けがをした部分が動かないように、身のまわりにあるかたいもので固定します。



## 応急手当の基本

### ⑤ 必ず病院に行く

ねんざやだぼく、つぎ指の場合は、痛みがおさまっても、必ず専門医にみてもらいましょう。



### ④ 高く上げる

けがをした部分を心臓より高くあげます。痛みがやわらぎ、内出血も防げます。



## ◇2 学期の保健関係行事、検診の予定◇

月／日	曜	時 間	検査内容	対象者	留意事項
8／30	火	1～2限	身体測定	5、6年	体育服（半袖、短パン）持参
8／31	水	2～3限		3、4年	
9／1	木	2～4限		特、1、2年、	
9／2	金	1、3限	視力検査	5、6年	眼鏡を使用している人は、忘れずに持参、ハンカチ持参
9／5	月	2～3限		3、4年	
9／6	火	2～4限		特、1、2年	
9／7	水	9：30～	すこやか検診	4年希望者、5・6年対象者	体育服（半袖、短パン）持参
10／27	木	13：00～	就学時健康診断	令和5年度就学予定児童	
11／8	火	9：00～	心臓検診	1年	体育服（半袖、短パン）持参
11／11	金	9：30～	歯科検診	特、下学年	当日の朝、しっかりと歯をみがいてくる
11／18	金			上学年	

## ◇新型コロナウイルス感染症、熱中症予防対策についてのお願い◇

☆ 免疫力を高めるために、「十分な睡眠」「バランスのよい食事」など、規則正しい生活を心がけてください。

☆ 登校前の検温と記録、健康観察をお願いします。発熱、咳や鼻水等の風邪の症状がみられるなど、普段と少しでも体調が違う場合は、登校を控え、自宅で休養するようお願いします。 こうした場合は、「欠席」にはならず、「出席停止」となります。

☆ 登校後に発熱や風邪症状等がみられた場合は、家庭での休養となりますので、できる限り早く迎えに来ていただくようご協力ください。 感染が広がっている時期でもありますので、早退されるお子さんに発熱や風邪症状等がみられる場合は、兄弟姉妹のお子さんについても、早退の呼びかけをさせていただいています。

☆ まだまだ熱中症に注意が必要です。朝から暑いときは、熱中症予防を優先するため、登下校の際には、マスクを外してください。人との距離をとり、会話を控えましょう。 登校後、マスクを着用できるよう、ランドセルに予備も含めてマスクを入れておいてくださるようお願いします。

☆ 学校でも手洗いや手指消毒を励行していきます。ご家庭におかれましても、帰宅後の手洗いをお願いします。

☆ 児童の体格や運動量に合った量の水分補給ができるよう、お願いします。