

令和4年9月21日

右糸小学校 保健室

ほけんだよい9月

9月は、朝晩の寒暖の差が激しい時期です。学校としましては、1学期同様、体育の時間や休み時間などの過ごし方について、熱中症計などを利用して、日々無理のない過ごし方に努めています。コロナウイルス感染症につきましても、まだまだ予断を許さない状況ですが、こちらも引き続き、手洗いや消毒の徹底を行っていきます。

お子様には、ぜひ生活リズムを整え、体調管理には十分留意するよう引き続きご協力をお願いいたします。

生活のリズムを整えよう

2学期がはじまり、3週間が経ちました。お子さんは、夏休みの生活習慣から切り替えられていますか。長い夏休みの後は、なかなか切り替えられないことが多いようです。ぜひ、学校の生活習慣に切り替えられるようお声かけをお願いします。

お子さんが、登校を渋ったり、心配な様子がみられましたら、学校にご相談ください。

Switch: ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

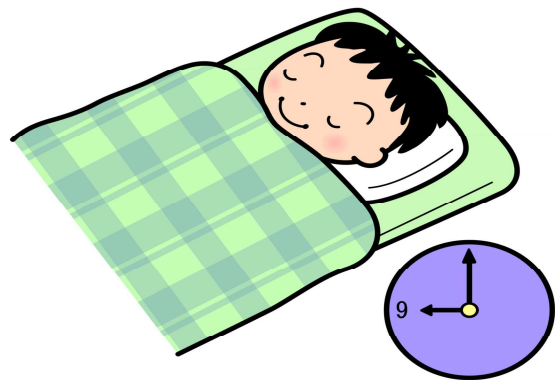
学校モードに切り替えよう!



疲れを残さない生活をしよう

2学期が始まりました。長期の休みに加え、気温の変化が激しい日々が続いていて、疲労がたまりやすい時期です。中には頭痛や腹痛、だるいなどの訴えで保健室に来室してくる児童がみられます。

帰宅後は、短い時間でもリラックスした時間をとったり、入浴して疲れをとったり、睡眠を十分ににとって、疲れを貯めない生活をしてください。

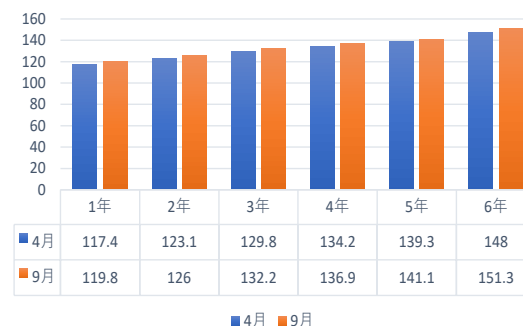


2学期の身体測定を行いました

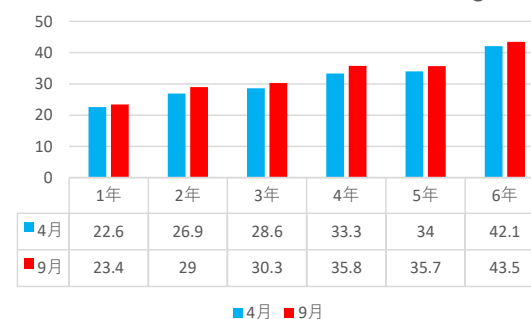
9月に入り、各学年の身体測定を行いました。お子さんの成長の様子はいかがですか。4月に比べ、きっと心も体も大きく成長していることと思います。それぞれの学年の成長の様子をご覧ください。

なお、お子さんの成長の様子は、それぞれ健康手帳をご覧ください。

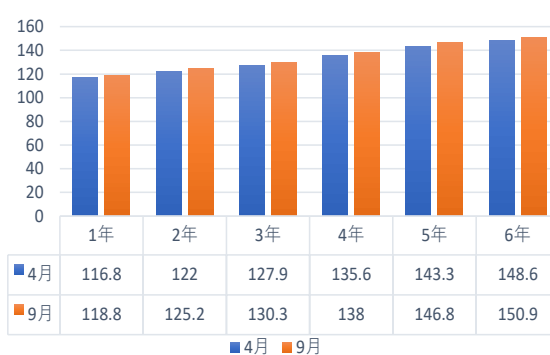
4月、9月の身長平均の比較 男子 (cm)



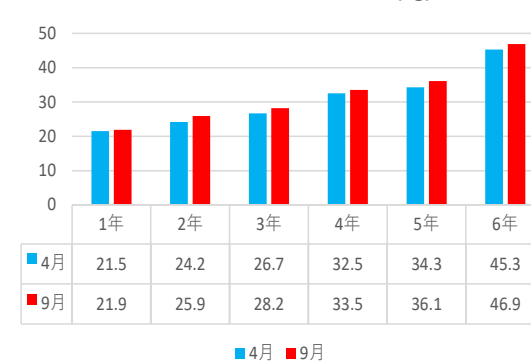
4月、9月の体重平均の比較 男子 (kg)



4月、9月の身長平均の比較 女子 (cm)



4月、9月体重平均の比較 女子 (kg)



9月は救急月間です

お子さんと一緒にけがの手当を確認してみてください

自分がけがをしてしまった場合は、近くの人に助けを求めるとともに、「洗う」「押さえる」「冷やす」など、下の絵などを参考に自分でできる応急手当の仕方を覚えてみましょう。

自分で行える

手当でのキホン



傷口についた砂や汚れを洗い流す



ビニール袋に入れた氷などで冷やす



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる