



ほけんだより



2020年
佐屋小学校

なつやす あ いっしゅうかん す
夏休みが明け、一週間で過ぎました。れいねん くら みじか なつやす
例年と比べ短い夏休みとなりましたが、げんき たの す
元気に楽しく過ごせましたか。

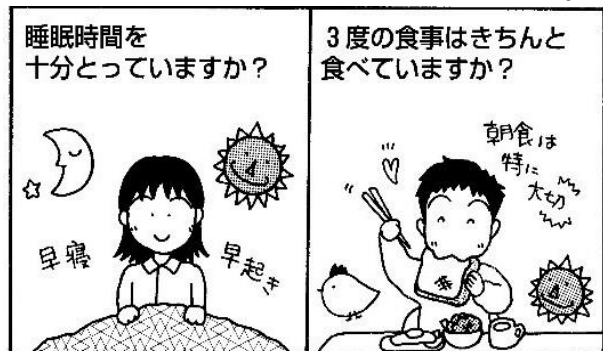
がっ
9月は、まだまだ残暑が続きます。また、夏の疲れも出てきやすい時期です。
たいちよう くず
体調を崩さないためにも、はやねはやお きそくただ せいかつ こころ
早寝早起きなど規則正しい生活を心がけましょ
う。



せいかつ 生活チェック

せいかつ た なお
生活リズムを立て直そう！

あ
みんなはいくつ当てはまったかな？



- あさ た じかん はいべん
朝ごはんを食べる時間、排便する
ための時間を十分にとるために、
あさ よゆう お
朝は余裕をもって起きましょう。
- あさ た
朝ごはんはしっかり食べましょう。
あさ た からだ うご
朝ごはんを食べることで、体を動か
かすエネルギーが作られます。
- につちゆう すいぶんほきゆう
日中は、水分補給をしながら、
げんき からだ うご
元気に体を動かしましょう。
- すいみんじかん じかんいじょう りそう
睡眠時間は8時間以上が理想で
す。十分な睡眠で体の疲れを
と
取りましょう。

マスクは正しく着けているかな

顔のサイズに合った
マスクを広げてつける

顔とマスクの間に隙間が
できないように押さえる

鼻の形に合わせて
ワイヤーを折る

あごの下までしっかり覆う



こんな使い方をしていないかな

- ・ サイズが合っていない
- ・ マスクから鼻が出ている
- ・ マスクをあごにかける
- ・ マスクの表面をよく触る

【保健室からのお願い】

愛知県では、24日に独自の緊急事態宣言が解除されましたが、今もなお新型コロナウイルスに感染した事例が相次いでいます。感染予防や感染拡大防止に向け、あらためてみなさんへのお願いがあります。

1. 検温や健康観察カードの記入は家でしっかりやってくる

これまでも学校に来る前に家で健康観察カードの記入をしていたと思いますが、夏休みが明け一週間、検温や健康観察カードの記入を忘れる児童がいます。感染拡大防止のためにも、毎日登校前に家で自分の体調を確認してから学校に来ましょう。また、検温はお家の方の確認のもと行いましょう。

2. こまめに手洗い・手指消毒をする

学校で生活している中でみなさんは知らないうちに色々なところに触れています。そしてその触れた手で無意識に目をこすると細菌やウイルスが粘膜から侵入し感染するリスクが高まります。細菌やウイルスの侵入を減らすためにもこまめに手を洗いましょう。

定期健康診断☆まとめ

ほけんだより
9月号裏面

※全国平均は平成 30 年度保健調査より

		身長 (cm) しんちょう		体重 (kg) たいじゅう	
		がっこうへいきん 学校平均	ぜんこくへいきん 全国平均	がっこうへいきん 学校平均	ぜんこくへいきん 全国平均
だんし 男子	1 年	116.6	116.5	21.6	21.4
	2 年	121.5	122.6	24.2	24.2
	3 年	128.4	128.1	27.4	27.3
	4 年	135.2	133.5	32.7	30.7
	5 年	140.4	139.0	36.9	34.4
	6 年	145.7	145.2	40.9	38.7
じょし 女子	1 年	116.1	115.6	22.2	20.9
	2 年	120.5	121.4	24.7	23.5
	3 年	127.3	127.3	27.7	26.5
	4 年	133.7	133.4	29.7	30.0
	5 年	139.2	140.2	34.1	34.2
	6 年	146.5	146.6	39.1	39.0

★6 月に 行 われた身体計測の結果を学年・男女別に集計した結果です。全国と比較してみると、どの学年も身長・体重ともにほぼ平均並みでした。9 月に 2 回目の身体測定があります。自分の体がどのくらい成長したのか、6 月の結果と比べてみましょう。

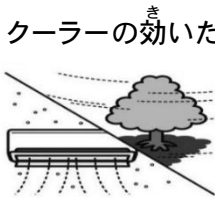
まだまだ心配 ねっちゅうしょう 熱中症

まだまだ暑い日が続きます。のどが渇く前からこまめに水分補給をし、涼しい場所で休憩するなど熱中症対策をしっかりといきましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症かも！？ おも と思ったら・・・

① 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーの効いた部屋など



② 体を冷やす

- ・水で体を濡らす
- ・首やわきの下、足の付け根を氷で冷やす など



③ 水分・塩分を補給する

- ・とても薄い味の食塩水やスポーツドリンク、経口補水液を飲む など



※保護者の皆様へ

熱中症予防のため、お子様には水分を多めに持たせるよう御協力お願いいたします。



自分のできるようになろう
応急手当の第一歩

あらう 洗う

すり傷



水道水で傷口の汚れを洗い流す。

目にゴミが入った

コップや洗面器に水をためて目を開閉させる。



ひ 冷やす

ねんざ・だぼく・つき指

すぐに安静にしてよく冷やす。軽症でも痛むうちは、運動を控える。



やけど



すぐに水道水で痛みがなくなるまで冷やす。目安は20分。

お 押さえる

きり傷



清潔なガーゼで傷口をぎゅっと押さえる。

鼻血



鼻をつまんで下を向く。上を向いたり横になったりしない。鼻の付け根を冷やすと、なお良い。