

ほけんだより 9月

平成29年8月29日
八王子市立山田小学校
保健室



みなさん夏休みは健康に気を付けて過ごせましたか？体の調子はどうでしょうか。まだ暑い日が続きそうですが、朝はすっきり起きて、朝食をしっかりとって登校し、2学期も元気に過ごしましょう。

身体計測があります



8月30日(水)	1年生	★身長と体重をはかります。
8月31日(木)	2年生	髪が長い人は、じゃまにならないよう
9月1日(金)	3年生	二つ結びなどにしましょう。
9月4日(月)	4年生	★「わたしの健康」は、保護者の印を
9月5日(火)	5年生	もらって担任の先生に提出しまし
9月7日(木)	6年生	よう。

保護者の方へ

- 市内では、7月中旬から手足口病が乳幼児を中心に流行し、警報レベルとなっています。現在は減少傾向となっていますが御注意ください。
- お子様が「わたしの健康」を持ち帰りましたら、結果を御確認の上、保護者印を押して担任へ御提出ください。

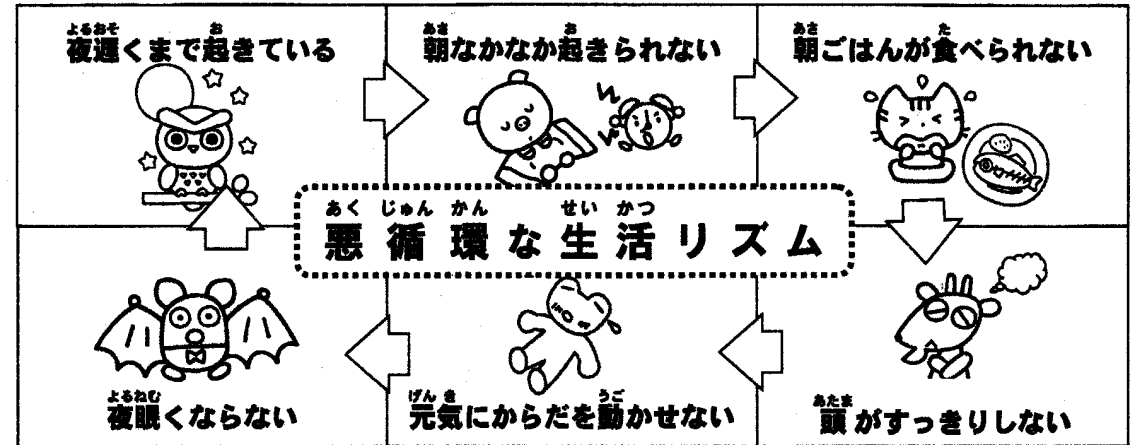
手足口病

ウイルス名：コクサッキーウイルス、エンテロウイルス
 感染経路：経口・飛沫・接触
 潜伏期間：約2～7日間
 症状：水疱(手のひら・指の間・足の裏・口の中・唇)、咽頭痛、軽度の発熱など
 ※主症状の消失後、約3～4週間は便にウイルスが排泄されていることがある。
 予防：手洗い、うがい、咳エチケット

9月の保健行事 19日(火) 13:15～ 5年生 姫木平移動教室事前健診

9月のほけんもくひょう

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



くずれてしまった生活リズムを良くするには・・・

まずは
早起きから
始めよう

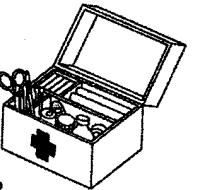
朝ごはんを
欠かさず
食べよう

昼間は
元気に
体を動かそう

救急用品を点検しましょう

9月9日は救急の日です。この機会に御家庭の救急用品を点検し、古い

薬は処分して新しいものを補充しましょう(参考：東京都健康安全研究センター)。



- | | | | | | | |
|---|--|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> ガーゼ | <input type="checkbox"/> 三角巾 | <input type="checkbox"/> 包帯 | <input type="checkbox"/> カット綿 | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 綿棒 |
| <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> はさみ | <input type="checkbox"/> ピンセット | <input type="checkbox"/> とげ抜き | <input type="checkbox"/> 爪切り | <input type="checkbox"/> テープ | |
| <input type="checkbox"/> 消毒薬、自薬、かゆみ止めなど | <input type="checkbox"/> かぜ薬、整腸剤、ビタミン剤など | <input type="checkbox"/> 湿布薬 | <input type="checkbox"/> 虫よけ | | | |