

保健だより 8・9月号

令和6年8月27日
八王子市立山田小学校

2学期が始まりました。

長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、体調管理には気を付けて、早く学校の生活リズムを取り戻せるようにしていきましょう。

【🌸 おうちの方へ 🌸】

夏休み明けは生活リズムがととのわず体調を崩しやすい時期です。また、新たな変異株の新型コロナウイルス等の感染者も増えていると聞いております。

引き続き、お子さんの健康チェックおよび体温測定を行っていただき、37.5度以上ありましたら、無理せずおうちで休むようにしてください。

2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

🌸 夏休み中にこんなことはありませんでしたか？ 🌸

お子さんの体調について…

- 大きなけがをした。
- 病気になった。
- 新たにアレルギー症状が現れた。



その他に、心配なことや気になることがあればお知らせください。

また、健康診断の“結果のお知らせ”より、受診を済ませた方は『結果のお知らせ』の提出をお願いいたします。

2学期の発育測定の日について

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
8/28(木)	8/29(金)	9/1(月)	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)

上記の日程で行います。

※3-1は9/3(水) 5-3は9/2(火)に行います。



計測は体操着で行います。忘れないようにしてください。

髪を結ぶ時は、高い位置で結ばないようにしてください。

9月9日は救急の日！

2学期がスタートしたばかりの9月は、思わぬけがをすることも…。けがをしないためには、

★おちついた生活をするのが第一です。けがをしないために学校の約束をまもり、けがを防止しましょう。

～保健室のお約束～

もし、転んですりむいた時は、近くの水道で自分で洗ってから、保健室にいきましょう。

思わぬ事故やけがを防ぐために

つめは短く切っておく

靴はきちんとはく(靴ひもをむすぶ、かかとをふまないなど)



ひっきりやすいデザインの服は着ない(できるだけ)

ケガをしたら… まずは自分で、できること！

夏休みが終わっても、まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっていると思わぬケガをすることも。そんなときは、すぐ保健室…のほかに、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。おぼえておいてくださいね。

【あらう】

傷口についた砂やドロ、よごれをあらひ流す



【おさえる】

傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる



【あげる】

傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)



【やすむ】

なるべく動かず、静かにじっとしている



【ひやす】

ビニール袋に入れた氷などでひやす



◎ もうひとつ、自分のためにできること

保健室で「どうしたの？」と聞いても、だまっていたり、自分のようすをきちんと話してくれないことがあります。『いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった』を、できるだけ伝えるようにしてくださいね！



✕ これはダメ！まちがった手当てです！

鼻血…首の後ろをたたく
つぎ指…引っばる
ねんざ・だぼく…あたためる

