

令和5年8月30日
 渋谷区立長谷戸小学校
 校長 木下和弘
 養護教諭 多田薫

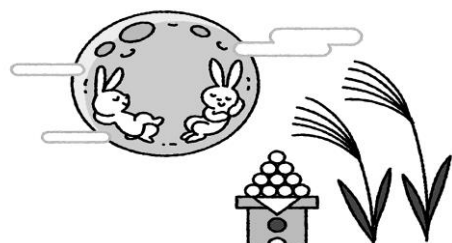
夏休みが終わりました。充実した休みを過ごせましたか？
 まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気を付けて過ごしましょう。
 夏休みに生活リズムが乱れてしまったな…という人は、少しずつ
 学校のリズムにきりかえていきましょう。
 前期も残り1か月、まとめをしていけるといいですね。



9月の目標：生活のリズムを整えよう

【9月の保健の予定】

1日(金)	発育測定(6年)	持ち物:体育着
5日(火)	発育測定(4年)	ポニーテールやお団子は避けてください
6日(水)	発育測定(3年)	持ち物:体育着 ポニーテールやお団子は避けてください
	よい歯の審査会(5年)	該当者のみ
8日(金)	発育測定(5年)	持ち物:体育着 ポニーテールやお団子は避けてください
11日(月)	発育測定(1年)	
12日(火)	発育測定(2年)	
19日(火)	視力検査(1年)	持ち物:眼鏡(使用者のみ)
20日(水)	視力検査(2年)	
21日(木)	視力検査(3年)	
22日(金)	視力検査(4年)	
25日(月)	視力検査(5・6年)	



9月は身長・体重と視力を測ります。4月から
 どのくらい大きくなったのか楽しみですね！
 また、発育測定の前に保健指導をする予定です。

9月9日は救急の日 **クイズ** **運動**と**応急手当**



1 グラウンドでころんで すり傷ができ、砂だらけに!

- ① 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- ② そのまま保健室で手当てもらおう
- ③ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



3 がんばって走っていたら、足がつかってしまった!

- ① マッサージしながら少しずつのばす
- ② ついていない足で、その場でジャンプする
- ③ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ① ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- ② すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ③ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



4 バasketボールを取りそこねて、つき指した!

- ① 痛みがおさまるまで様子を見る
- ② あたためながら引っぱる
- ③ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

あなたの **つまめ、のびて** いませんか?

9月から上原中学校でプールが始まります。他の人に当たってけがをさせないように、手と足のつまめを切っておきましょう。



手のつまめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいと言われています。1週間に1回程度はチェックするようにしましょう。

特に足のつまめを切るのを忘れてしまうことが多いです。巻きづめや割れる原因にもなるのでチェックを忘れずに!



保護者の方へ

・健康カードの押印(サイン)のお願い

9月の発育測定の結果を、健康カードに記入して返却します。中面の発育測定の結果に押印またはサインをお願いいたします。

・視力のお知らせについて

5月の視力検査と同様に、片眼の視力がB以下の場合は視力検査結果のお知らせをお出しします。CやDなど検査結果が良くない場合や、ご家庭で見づらそうな様子に気づかれた際には、眼科で検査されることをおすすめします。その日の健康状態によって見え方が変化するため、検査結果が悪くてもきちんと見えている可能性もありますのでご了承ください。

・プールについて

朝の検温と健康観察をお願いいたします。水泳カードの「体温」の記入と、「よく寝た」「朝ごはんを食べた」「つまめを切っている」「水泳ができるか」の項目を確認し、○を付けて押印してください。