

ほけんだより

令和5年8月29日
さいたま市立
海老沼小学校
保健室



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムは、乱れていませんか？
まだまだ、暑い日が続きます。睡眠不足や朝食抜きは、熱中症になりやすいので、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。

発育測定日程 (4か月間でどれくらい大きくなったでしょうか?)

8月30日 (水)	6年
31日 (木)	5年
9月1日 (金)	4年
4日 (月)	3年
5日 (火)	2年
6日 (水)	なかよし・1年



- * 体育着を忘れずに!
- * 髪の毛は、頭の上や真後ろに結ばないようにしましょう。



歯科健診日程

9月14日 (木)	2・4・6年
15日 (金)	なかよし・1・3・5年

*朝、しっかり歯みがきしてきてね!

9月1日は、防災の日

災害は、いつ起こるかわかりません。いざという時のために、日頃から心がけてほしいことやおうちの人とできることなど、家族で話し合ったり準備したりできるとよいですね。

心がけておきたいこと

- ① 家のドアの前や廊下に荷物をおかない
- ② 天気予報や災害情報を確認する
- ③ 出かける時は、家の人に行き先や帰宅時間を伝える
- ④ 雨の日やの翌日は、山や川に近づかない
- ⑤ うわさやデマの情報にまどわされないようにする



- ・いつ
- ・どこで
- ・荷をして
- ・何時までに帰ります

おうちの人とできること

- ① 自分の家の近くをハザードマップで確認している
- ② 災害発生時、集合場所などを話し合っていて決めている
- ③ 非常用持ち出しバッグを用意している
- ④ 地域の防災訓練に参加する



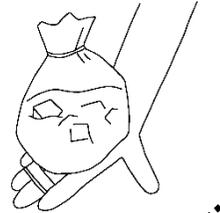
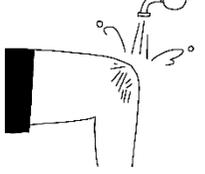
9月9日は、救急の日

おうちでけがや病気をしたときにすぐに対応できるように包帯や薬などをまとめて入れた「救急箱」は、ありますか?家にひとつあると便利です。必要なものがそろっているか、使用期限が切れていないか、年に1度は、確認しておきましょう。



応急手当3つのポイント

- ① 洗う
傷口の汚れを洗い流したり目のゴミを洗い流したりしましょう。
- ② 冷やす
やけどや突き指、捻挫などの痛みや腫れをおさえてくれます。
- ③ 押える
出血した際、患部を押さえて止血しましょう。



おうちの方へ必ずお読みいただくようお願いいたします。

- 1 急病やけがで保護者の方へ連絡をとることがあります。お仕事を始められた方や勤務先を変更した方など緊急連絡先の変更があった場合は、担任までご連絡ください。
- 2 お子様の健康状態(アレルギーや慢性疾患のようすなど)に変化があった場合も担任や保健室に/学期の健康診断で疾病通知を受け取り、この夏休み中に受診済みになった人は、受診済み証の提出をお願いします。