



ほけんだより



令和2年8月24日(月)

打上小学校保健室 文責 加茂

夏休み明けは、新学期の疲れも出やすく、体調を崩すことも多くみられるため、ご家庭でも登校前にお子様の健康観察をお願いします。いつもと違う様子が見られる場合は、無理をせずに、受診をして、しっかりと回復してから登校できるようお願いします。



また、健康診断の結果を受けて夏休みの間に受診をされた場合は「治療の報告書」を担任または保健室に提出して頂くようお願いいたします。

***コロナ対策のため引き続き「健康観察カード」の提出をお願いします。朝の検温をかならず行い登校させてください。**

7月の衛生検査パーフェクト者を紹介します

★がついている人は、なんと1学期(4月~7月)、パーフェクトだった人です！続けてがんばってほしいです。

学年	人数	パーフェクトだった人の紹介				
1年生	9	井上 とき	谷口 りお	★平河 ゆう	古川 こうが	松本 える
		宮崎 なな	★宮崎 ゆな	宮本 あさひ	★山下 うた	
2年生	17	榎 竜之介	小宮 慎太郎	坂口 葉奈	★坂本 しずな	★坂本 星空
		坂本 唯芽	中山 柚月	長谷川 彩花	★樋口 ななみ	★平河 逢夢
		平川 叶望	★平川 桃果	松尾 ひまり	松本 愛華	★松本 璃奈
		★宮崎 紫花	宮田 琉椰			
3年生	9	★小峰 真心	★坂口 綾美	★坂口 琴美	貞金 聖人	★椎野 智翔
		鳥越 昂	野崎 希桜	松本 果穂里	松本 龍樹	
4年生	14	磯田 聖斗	浦丸 杏樹	★榎 莉久	★小笹琥太郎	★坂本 叶多
		谷口 恒佑	谷口 優希	中山 泰雅	★日高 蒼介	松尾 美玲
		★松本 美蕾	宮崎 文菜	★宮崎 樹実	宮田麟太郎	
5年生	14	★小宮 礼子	坂口 輝樹	坂本 千優	坂本 悠喜	坂本竜次郎
		佐藤 琉唯	★谷口凌太郎	★中山いちか	平川 武龍	松尾 綾音
		★松尾 彩生	★松本友姫那	宮崎向日葵	★宮崎 結香	
6年生	17	★浦川 風雅	★岡本 紫苑	川崎 思音	★北村 莉愛	★坂本 幸駿
		★坂本 宥久	★椎野 絢翔	★清水 風香	谷口 慧	谷口那々美
		★西尾 唯音	久間 空	松尾 琉生	★松本 結羽	★宮崎 心汰
		★宮崎 瑠菜	森田 琉希			
合計	80	123人パーフェクト目指してがんばろう！				

2学期の発育測定(身長・体重)を実施します

夏休み中に、病気やけがをした場合、学校にお知らせください。4月と比較してどのくらい成長したか、結果は後日お知らせします。(※視力は10月測定予定です。)

日程	学年	注意事項
9月1日(火) 1時間目	5年	★ 体操服に着替えます。
	6年	★ 髪を高い位置で結びません。
	4年	★ つめを切っておきます。
9月2日(水) 2時間目	3年	★ 前髪は目にかからないようにします。
	1年	★ 間隔をあけて、マスクをつけて並びます。
	2年	★ 保健室に入る前に手指アルコール消毒をします。



おぼえておこう!



9月1日は防災の日 * 9月9日は救急の日

防災

地震だ!
こんなときどうする?



家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。
揺れがおさまっても1人で動かず、おうちの人や近所のおとなの人と一緒に行動しよう



学校にいるとき

ろうかの窓ガラスには近づかない。
揺れがおさまったら、先生の指示にしたがって落ち着いて動こう



外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう



エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、とまった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう



防災

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?

危険な場所にいるなら避難するのが原則です。さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります*。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

救急

覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらぐまで冷やす

救急

覚えておきたい

ライス RICEって何?

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。



Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression
押さえて圧迫

Elevation
心臓より高くあげる

保健室からお知らせ

8月27日(木)から加茂先生は、産休(赤ちゃんを産むためのお休み)に入ります。元気な赤ちゃんが産まれるように応援してくださいね(^_^)

♪27日(木)からは、代わりの保健室の先生が来ます。楽しみにしていてください♪

暑い日が続きますが、熱中症予防をしっかりして、運動会も頑張ってください。



こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人との距離を保ってくれてありがとう

中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう



今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あのととき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。一緒にがんばろうね。

