

ほけんだよい

令和8年9月1日
板橋区立緑小学校
校長
養護教諭

No. 7

きょうから2学期が始まります。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？みなさんの思い出をたくさん聞かせてくださいね。

さて、夏休み明けは、ワクワクする気持ちと同時に、少し不安を感じることもあるかもしれません。この2学期も、病気やケガに負けず、毎日を健康に、そして楽しく過ごせるようにサポートしていきます。なにか困ったことがあれば、いつでも保健室にきてください。

身体測定のお知らせ（9/4～9/8）

4月と比べて、どのくらい体が成長したか、バランス良く成長しているかを調べます。

身長を測るときに、柱に後頭部をぴったりつけます。髪型に気を付けてください。結果は後日配りますので、かならずおうちのひとに見せましょう。

がつこのか
9月9日は
きゅうきゅう ひ
救急の日

じぶん て あ
自分で手当て、できるよ！

【保健室に来る前に自分でできる手当】を昨年度からずっと教えてきていますね。

なぜ、こんなことをさいとう先生がみなさんにずっと教えているのかというと、『自分の体を自分で大事にできる子になってほしい』という思いからです。けがの程度を見て判断したり、簡単な手当てができたりすることが、自分の体を大事にすることにつながると思うからです。

これができたら花丸



	すりきず すな 砂やよごれとれるように、 みず 水であらい流す。		はなぢ した む 下を向いて、鼻をつまんで 5分待つ。
	きりきず ハンカチやタオルで、ぎゅ っとおさえる。		やけど みず すぐに水でひやす。

お家の方へ

2 学期が始まりました。感染症や熱中症の予防を引き続き行いながら、子どもたちが元気に楽しく、安心して学校生活を送ることができるようお手伝いしていきます。

毎年夏休みが明けると、学校に来るのがしんどくなるお子さんが増えてきます。

保健室にも体調不良が理由で来室しても、よく話を聞くと心の問題であることが多いです。友達のことや学習のこと、漠然と学校が不安だというお子さんもいます。子どもによって理由は様々で対処の方法も異なります。お子さんのことで心配なことがあったときは早めに担任や養護教諭にお知らせください。お家の方が一人で抱え込むことがないように、一緒に考えさせてください。

お家の方へのお願い

今までもお願いしていたことですが、改めてお願いします！

○確実に連絡がつくように

朝、平熱でも、学校にいる間に発熱する場合があります。お迎えに来ていただく場合、4月に記入していただいた[※]保健調査に書かれている緊急連絡先にお電話いたします。電話番号の変更がありましたら連絡帳等でお知らせください。お子さんに「今日は在宅勤務で家にいるよ」「午後は出かけるから携帯なら出られるよ」など、伝えてもらえると連絡がスムーズにいきます。

朝、お子さんの様子がいつもと違うときは必ず検温をして、発熱をしていないか確認してください。

○ハンカチ、マスクの予備

ランドセルにタオルやハンカチ・マスクの予備を入れておいてください。マスクは給食当番で忘れたときにも使えます。

○規則正しい生活

毎日を元気に過ごすために、『**早ね・早起き・朝ごはん**』などの規則正しい生活を毎日続けることが大切です。長い夏休みのあとなので、早起きに重点を置いて7時には起こすようにし、朝ごはんをしっかり食べ、登校できるようにお願いします。

○こんなときは、担任か養護教諭までお知らせください。

- ☐ 夏休み中に大きなケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 緊急連絡先が変わった
- ☐ その他、お子さんの体調で気になることがある