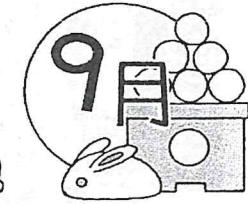


家

# ほけんだより



川口市立安行東小学校 令和3年9月1日

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活リズムは、学校モードになっていますか？  
新型コロナウィルス感染症の感染が広まっている中、児童の皆さんや保護者の方々も、不安な気持ちを抱えているのではないかと思います。自分たちでできる感染対策を、引き続き行っていきましょう。

## Withコロナの生活様式 もう一度、確認しましょう。

緊急事態宣言下での2学期の始まりとなります。自粛生活が長くなるにつれて、慣れや気持ちの緩みが出てきてしまうこともあるかと思います。学校でも対策を取っていきますが、自分の生活中でも感染防止対策ができるか、確認をしましょう。  
ぜひ、児童の皆さんと保護者の方で一緒にチェックをしてみてください。



- 毎日、朝夕の検温を含めた健康観察をしている。
- 健康観察記録表を、毎日学校に持ってきてている。
- 体の調子がいつもと違うときは、家族に伝えている。
- かぜ症状（発熱だけでなく、喉の違和感等の軽症も含む）があった場合、登校・外出等を自粛している。
- 人がたくさん集まる場所には行かないようにしている。
- 外出するときは必ずマスクを着用している。
- マスクのサイズが自分に合っている。また、正しい着用方法で使用している。
- ハンカチ・ティッシュを毎日持ち歩いている。
- 外から帰ってきたら、手洗いをしている。
- 登校後・給食・掃除の前後・特別教室を使うときなど、手洗いや手指消毒を忘れずにしている。
- 友達と、必要以上に近い距離で話したり、くつついたりしないようにしている。



どうでしたか？普段からできていましたか？  
基本的な内容ですが、自分と周りの人の健康を守るために大切なことです。これからも意識して、生活をしましょう！

## 9月 の保健行事

発育測定…頭頂部で髪を結ばないで下さい。

月	火	水	木	金
		1		
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
		色覚検査(4年生希望者のみ)		

きゅうきゅう  
9月9日は 救急の日！

## けがの応急手当を覚えておこう



打撲・ねんざ：すぐに活動を中止して、けがをした部分を心臓より高くあげて氷で冷やします。痛みが引くまで安静にしていましょう。  
やけど：流水で10分以上冷やします。水ぶくれができた場合は潰さず、ガーゼなどで覆って病院へ行きましょう。衣服の上からやけどをした場合は、そのまま流水をかけて冷やします（服を脱いでいる間にやけどが悪化してしまうため）。  
すり傷・切り傷：傷口についている汚れを水道水で洗い流し、清潔なガーゼなどで押さえて血を止め、ぱんこうそうなどで保護します。  
鼻血：下に向いて親指と人差し指で鼻をつまんで血を止めます。

©少年写真新聞社 2019

## 《 9月の保健目標 》 生活のリズムを整えよう

よる 夜、遅い時間に寝たときの次の日の朝は、こんな症状がありませんか？

- すっきり起きられない  目覚めてもまだ眠い  食欲がわからない  ぱーっとする

### ◎夜、ぐっすりと眠るために…

#### ①朝、太陽の光を浴びる

睡眠をうながすメラトニンという物質は、まわりの明るさによって増えたり減ったりしています。朝、自分が覚めたときに太陽の光を浴びておくと、夜にメラトニンが脳から出始め、眠気を感じられるようになります。



#### ②昼間に体を動かしておく

昼間のうちに、外で遊んだり運動をしたりしておくと、ちょうどよく疲れて、夜は早い時間に眠くなり、ぐっすり眠ることができます。



# その香り 困っている人がいるかも?

柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がするという相談があります。  
自分にとって快適な香りでも、不快に感じる人がいることをご理解ください。



香りの強さの感じ方には個人差があります。

使用量の目安などを参考に、周囲の方にもご配慮いただきながらお使い下さい。

