

ほけんだより

9月

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？
 新型コロナウイルス感染症の感染が広がっている中、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しまうこともあるかと思えます。学校でも対策を取っていますが、自分の生活の中でも感染防止対策ができているか、確認をしましょう。
 ぜひ、児童の皆さんと保護者の方と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、くっ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

発達測定…頭頂部で髪を結ばないで下さい。

月	火	水	木	金
		1	2 発達測定4・5・6年	3 発達測定1・2・3年 にじいろ
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
色覚検査(4年生希望者のみ)				

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、ばんごうそうなどで保護します。
鼻血 下を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

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
- ぼーっとする

◎夜、ぐっすり眠るために…

①朝、太陽の光を浴びる

②昼間に体を動かしておく

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、目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。



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



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。

アレルギーのリスクを減らすには

HUFFPOST

アレルギーのリスクを減らすには香りや匂いを減らす