

ほけんだよい9月



R2.9.3
館林七小
保健室



ほけんもくひょう 9月の保健目標



・けがに気をつけよう！

かんせんよぼう ねっちゅうしょうよぼう
・感染予防・熱中症予防を
こころ
心がけよう！

9月に入ってから、蒸し暑い日が続いています。まだまだ熱中症には注意が必要です。暑さに負けないためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』を徹底しましょう。熱中症予防には、「どんなスポーツドリンクよりも朝一杯のみそ汁が大切」と言われています。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう。

がっきしんたいそくていけっか へいきんち 【2学期身体測定結果(平均値)】



こんなに大きくなりました！！

	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	今回	6月との差	今回	6月との差	今回	6月との差	今回	6月との差
1年	118.6	+1.4	118.8	+1.8	22.9	+0.6	24.0	+1.0
2年	124.8	+0.6	125.7	+1.4	29.1	+0.8	25.4	+0.4
3年	129.7	+1.1	130.9	+1.4	30.7	+0.9	29.2	+0.9
4年	137.9	+0.3	134.7	+1.3	33.5	+0.7	31.3	+1.1
5年	140.6	+1.1	142.3	+1.3	37.9	+1.3	37.9	+1.4
6年	146.8	+1.5	150.2	+1.0	40.8	+1.2	42.2	+1.3



(キュー) (キュー)
9月9日
きゅうきゅう ひ
救急の日

どんなに注意していても、ケガをしてしまうことはあります。休み時間や体育で転んですりむいた人が保健室によくきますが、傷口をきれいに洗えている子は、残念ながら少ないです。すりむいたときは、傷口をよく水で洗う、鼻血が出たときは小鼻を押さえるなど、保健室にくる前に、まずは自分でできることをやってみましょう。

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

● すりきず



きず口の汚れを
水道の水で洗い
ながす

● きりきず



血が出ているところ
をキレイなハンカチ
で押さえる

● 鼻血



うつむいて小鼻を
ギュッとつまむ

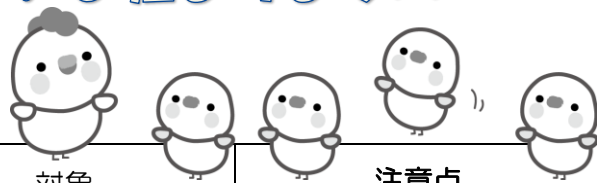
● やけど



すぐに水道の水
でよく冷やす

延期していた健康診断がいよいよ始まります!!

【9月・10月の保健行事】



月	日	曜	検査事項	対象	注意点
9	10	木	尿検査回収（一次）	全学年	朝一番尿をとる
	11	金	尿検査回収（前日忘れた児童）		
	24	木	就学時健康診断	就学児	
	25	金	心臓検診（4年）	4年生	体操着を着てくる
	28	月	内科検診	全学年	体操着を着てくる
10	1	木	尿検査回収（二次）	再検・前回未提出者	朝一番尿をとる
	2	金	尿検査回収（前日忘れた児童）		
	14	水	胸部エックス線検査	1年生希望者	体操着を着てくる
	20	火	歯科検診	1, 2, 3年生	朝必ず歯磨きをしてくる
	21	水	歯科検診	4, 5, 6年生	朝必ず歯磨きをしてくる
	27	火	心臓検診（1年）	1年生	体操着を着てくる
	29	木	眼科検診	全学年	メガネを持ってくる

※9/29に予定していた持久走前健康診断はなくなりました。（9/28に内科検診実施のため）

※耳鼻科検診は3学期に延期となりました。

※今後の状況により、再度変更になる可能性もありますので、ご了承ください。

●感染症対策ご協力のお願い●



2学期も引き続き感染症対策にご協力をお願いいたします。

① マスクの持参

どのような素材でも構いません。飛沫感染予防として、全員マスク着用をお願いします。
熱中症対策のためにマスクを外す場合はソーシャルディスタンスをとりましょう。

② 『家庭で行う健康観察表』の記入

健康管理のため、毎日の検温・健康観察をお願いします。→毎日学校に提出してください。

③ 規則正しい生活習慣

免疫力を高めておくためにも、「しっかり睡眠」「栄養のある食事」を心がけましょう。
熱中症予防のためにも、必ず朝ごはんを食べてくるようにしましょう。

④ ハンカチ・水筒の持参

手洗いを徹底させるため、毎日清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。
熱中症予防のためにも、必ず水筒持参をお願いします。（冷水機の使用は中止しています）