

ほけんだより 8・9月



高岡市立二塚小学校 保健室

R6.8.30

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みは楽しく、親子で充実した日々を過ごせたでしょうか？

9月は、夏の疲れや気温の変化で体調を崩しやすい時期です。ご家庭でもお子さんの健康管理をよろしくお願ひいたします。



今月の保健目標



規則正しい生活リズムで過ごそう！



今月の保健行事



<身体測定・視力検査>

9月3日(火) 1・2年生(3・4限)

9月5日(木) 3・4年生(3・4限)

9月6日(金) 5・6年生(3・4限)

※ 体操服(半袖・半ズボン)で測定します。長い髪の方はしばってください。(高い位置でしばらない)
眼鏡をかけている人は必ず持ってきてください。

<キッズ健診> ※4年生希望者のみ

9月18日(水) 13:15~

新型コロナウイルス感染症が流行しています



富山県では、新型コロナウイルス感染症が流行しています。感染症予防には、手洗い・換気・マスクの着用など、基本的な対策が必要です。

ただし、9月も熱中症に注意が必要のため、マスクの着用時は、自分の体調をよく考え、水分補給をこまめに行うようにしましょう。

生活のリズムが乱れると…



夏休みに生活リズムがくずれてしまった人は、まずきちんと睡眠をとることが大切です。夜9時までにはふとんに入るなど、2学期の生活の目当てをつくり、自分で生活リズムをつかっていくようにしましょう。

9月9日は、^{きゅう} ^{きゅう}救急の日

みなさん、AEDって聞いたことがありますか？

AEDとは、とまりかけた心臓の動きを元にもどして、命を助ける道具です。学校以外にも、駅・銀行・病院・スーパーマーケットなど人がたくさんいるところにおいてあります。機会があれば、探してみましょう。もしも、たおれている人がいたら、まずは大人の人に連絡します。そして、救急車を呼びます。その電話番号は、119です。いざというときに覚えておきましょう。



二塚小学校のAEDは、体育館の渡り廊下においてあります。覚えておきましょう。

救急車に関するクイズに挑戦しよう

問題：救急車は到着するまで約何分かかる？(富山県の場合)

- ① 約7分
- ② 約10分
- ③ 約5分



ヒント：富山県の場合は、ほとんどが10分以内に救急車が現場に到着しています。答えは、ほけんだよりの1番下にありますよ。

9月1日は、防災の日 地震は、備えが大事

大きな地震は、いつどこで起こるか分かりません。地震についての知識や地震が起きた時の身の守り方を知って、普段から備えておくことが大切です。9月の渡り廊下前の掲示物です。防災リュックに入れるアイテムが、ストローを引っ張ると出てくる仕組みになっています。



防災アイテムの一部



- ・懐中電灯
- ・乾電池
- ・火を起こせるもの
(ライター、マッチ等)

防災リュックは、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

水や食料は、**家族の人数×3日～1週間分!**