

# ほけんだより

## 9月の保健目標：じょうぶな体をつくろう

なが なつやす お がっき はじ  
長かった夏休みも終わり 2学期が始まりました。

がっ ねん もっと きおんさ おお しき で  
9月は、1年のうちで最も気温差が大きい時季です。夏の疲れが出て、  
かぜ せいかつ ととの たいせつ なつやす きぶん  
風邪をひかないように生活リズムを整えることが大切です。まだまだ夏休み気分が  
ぬ ひと なつやす がっこう きか  
抜けないという人も、「夏休みモード」から「学校モード」にスイッチを切り替えましょう。



保護者の方へ



**重要**



### 欠席の連絡方法について

欠席のご連絡はお電話ではなく、Google フォームをご利用ください。

保護者の方へ



### 【欠席フォーム】

※パスワードは配布した書面を参照してください。

必ずご確認ください！

四小HP からアクセスできます。入力の際は、校内での感染症状況を把握するため、具体的な症状についてお知らせください。なお、ご連絡はなるべく8時20分までをお願いします。

### 【感染症予防についてのお願い】

- ・毎朝の健康観察の徹底を引き続きお願いします。
- ・風邪症状等がみられる場合は、無理をせず登校を控え、ご家庭で様子を見てください。

#### ●マスクについて●

学校では、給食当番の際は必ずマスクを着用します。それ以外では、マスクの着用は強制ではありませんが、体調が悪い場合や感染拡大がみられる場合などに使用しますので、必ずランドセルに入れておくようにしてください。ご協力をお願いします。



\*日程\*

### 2学期の身体計測について

6日(水) 1年生	11日(月) 3年生
7日(木) 5年生	12日(火) 4年生
8日(金) 2年生	13日(水) 6年生



#### 保護者の方へ

身体計測後、後日健康カードを配布します。

身体計測結果を確認していただき、健康カード表紙の「保護者確認印」「2学期の欄」に押印又はサインをお願いします。その後、担任へ提出してください。

たいいくき おこほ わす  
体育着で行います。忘れないようにしましょう。  
しんたいけいそくひ かみがた きつ  
身体計測日は髪型も気を付けましょう。

⇒うらもあります。



9月9日は  
救急の日

からだってすごい！

ケガが治るまでを  
見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。  
傷口ではどんなことが起きているのでしょうか？



- ① 血をとめる
- ② バイキンをやっつける
- ③ 傷口を埋めてくっつける
- ④ 新しい皮ふができる



傷口に血小板が集まって、血の塊を作る  
白血球がバイキンと戦う  
線維芽細胞が働いて、傷口を埋める  
表皮細胞が皮ふの表面をおおう

# おぼえておきたい RICEって何？

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。



**R**est  
安静にして動かさない

**I**cing  
痛いところを冷やす

**C**ompression  
押さえて圧迫

**E**levation  
心臓より高くあげる

ちょっとまって！

ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

そうじの時間	休み時間	体育の時間

## 【四小のスクールカウンセラー】

四小のスクールカウンセラー直通電話：042-388-0046（原則、月・火・木勤務）  
詳しくは、「相談室だより」（2か月おきに発行）をご覧ください、いつでもご相談ください。