

9月の保健目標：じょうぶな体をつくろう

なが なつやす おわり がつき はじ
長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。

が づ ねん もっと きおんさ おお し き なつ つか 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
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
なつやす きぶん む ひと なつやす がっこう
夏休み気分が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

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。

【欠席フォーム】

パスワード：42021



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。

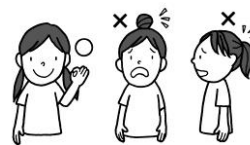
2学期の身体計測について

日程

9月6日(金) 1・5年生

9日(月) 2・4年生

10日(火) 3・6年生



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

重要：「身体測定結果のお知らせ」(A4・1枚)について

身体測定後、「身体測定結果のお知らせ」を配布します。測定結果を確認していただき、成長の記録としてご家庭で大切に保管してください。

※測定結果は通知のみとなり、回収はしません。

ただ、あて、し、 正しい手当のしかた知っていますか？

けがをしたときに、「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが
できること、しておいてほしいことがあります。
ぜひおぼえてください。答えは、右下にあります。



☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、もむ

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

学校内にひそむ けが・事故のキケン

保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな
場所ですぐにけがが起きていることがわかります。けがをへらすためには、
どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、
体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、や
はり多くなりがちです。ほかには、こんなところがあげられます。



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうから
だれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気
をつければ、へらすことができますね！

- 【応急手当の答え】
- 鼻血
→下を向く
 - やけど
→すぐに冷やす
 - すりきず
→よく洗う
 - つきゆび
→動かさずよく冷やす
 - 打撲・捻挫
→動かさずよく冷やす
 - 救急車
→119番に電話

【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。