

ひと
おうちの人といっしょによんでください

ほけんだより

がっ
9月

令和 5年9月 4日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭 遠藤・高橋

たの 楽しい夏休みが終わり、学校生活がはじまりました。夏休み前よりたくましくなったみなさんの
すがた から、外でたくさん遊んだり、家族や友だちと出かけたり、習い事を頑張ったりして、充実し
た夏休みを過ごしたことが伝わってきました。まだ暑い日が続きます。こまめに水分をとり
ねっちゅうしょう 熱中症 に注意しながら、元気いっぱい学校生活を送れるよう、生活リズムを取り戻しましょう！

きそく正しい生活をしよう

夏休みが明けてから一週間が経ちました。頭と生活リズムの切り替えはできましたか？生活リ
ズムがくずれると、前の日の疲れがとれず、思うようにはからだは動かなかったり、頭がぼ～っ
としてしまったりします。そして、体調をくずしたり、けがをしたりしやすくなってしまいます。
つぎ 次のような朝の健康習慣を実行して、生活リズムを整えていきましょう。

早くおきる

お休みの日も同じ
時間におきます。



朝日をあびる

ずれた体内時計が
リセットされます。



朝ごはんを食べる

一日を元気にすごす
エネルギーになります。



うんちに行く

朝ごはんのあとは
出やすくなります。



地震のとき、まずは頭を守ろう！

家の中では



丈夫な机の
下などに
身をよせる

家具や
窓ガラスから
はなれる



外では



しゃがんで、
かばんや両手で
頭をおおう

建物の
ブロックべい
からはなれる



この機会に、家にいるときに
災害があった場合はどこが安全
か、家族と離れていたときは、どの
道を通って、どこに行くのかを家族
みんなで話し合ってみましょう。

また、日ごろから安全な場所と
危険な場所を確認して、災害時に
慌てることのないようにしておき
ましょう。

※「物が落ちてこない」「たおれてこない」場所で頭を守り、ゆれがおさまるのを待ちましょう。



きゅうきゅう びょうき てあ たす
 救急とは、病気やけがをしたときに手当てをして、助けてあげる
 ことをいいます。小学校 が多い、けがが起きた時の自分たちででき
 てあ しかた み
 る手当ての仕方を見てください。

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど

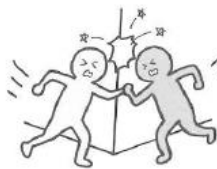


水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ



るうかのまがりかど
出あいがしら



学校にひそむ
「キケン」



かいだん
ふみはずす



トイレ・流し
ぬれているとすべる



まど 窓・ベランダ
さくがあっても…

保健室に来た人から話を聞くと、これらの場所でのけが、さらに「あわてていた」「ふざけていた」といった原因によるケースがあります。事故を100%ふせぐことはむずかしいかもしれませんが、おきやすい場所を知り、落ち着いて行動すればへらすことができます。自分自身がけがをしないように、また、友だちやまわりの人にもけががおきないようにしたいですね。

発達測定をしています！

発達測定が終わったら、健康手帳を持ち帰ります。記録を見て、1～3年生は色ぬり、4～6年生はグラフを書き、家の人の印をもらって学校へ持って来ましょう

保護者の方へ

生活がんばり表へのご協力ありがとうございました！

夏休み中の記入から、最後の「おうちの方から」でサインやメッセージをいただき、ありがとうございました。「これからの生活でも大事にしてほしいことがチェック項目になっているので、夏休みの反省を生かして、これからも健康な生活をして、強い体をつくっていきましょう。」と児童にも伝えました。引き続き、早寝早起きや食事・排便・歯みがき等のご協力をお願いいたします。

救急相談「#7119」について

ご家庭で急な病気やけがが生じた際に、電話で「#7119」にかけると専門の医師・看護師・相談員につながります。現在の症状や状況などを説明することで、緊急性や重症度に応じ、ただちに救急車を呼ぶべきか、医療機関で受診、経過観察で様子を見るなどの対応に関する相談をすることができます。その日に受診可能な近隣の医療機関等の情報提供なども受けられます。困ったときにはご利用ください。