

# ほけんだより 9月

令和5年9月1日  
一宮町立一宮小学校  
保健室

2学期が始まりました。まだまだ気温が高く暑い日が続く予報で、熱中症への注意が必要です。また、季節の変わり目は体調を崩しがちです。毎日元気に過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。引き続き感染症対策へのご協力もお願いいたします。

## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早く  
おきてみる



朝、バタバタしないよう  
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても  
便座にすわってみる



睡眠時間は大事  
夜は早く寝る



### 9月の健康診断スケジュール

検査・検診名	実施日	該当学年	検診についてお願い
身体計測	4日(月) 5日(火) 6日(水)	全学年	髪は頭頂部で束ねず、低い位置でまとめてください。
修学旅行前検診	5日(火)	6年生	体を清潔にしておきましょう。
血圧・腹囲測定	22日(金)	4年生 希望者	町福祉衛生課の保健師さんが血圧測定、学校職員が腹囲測定を行います。 腕まくりができ、服をめくって腹部が見せられるような服装をしてきてください。 ※小児生活習慣病予防検診10月5日(木) ※同意書の提出期限は9月8日(金)



9月9日

きゅうきゅう

救急の日



いちのみやしゅう しょくいんげんかん せいかつかしつ  
一宮小の職員玄関・生活科室にあります!

使い方は電源を入れ自動音声に従うだけです。いざという時、迷わず使用しましょう。

# 感染症拡大防止の基本は

## コロナもインフルもカゼも...予防方法は同じです



新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザなど、時期によってはこれから感染が増加するのではないかとされています。手洗いや効果的な換気など、引き続きお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザによる出席停止については、「登校停止意見書」の提出は必要ありません。

## 応急手当の基本はRICE処置

<p><b>安静にする (Rest)</b></p> <p>けがをした部分を無理に動かすと、痛みが悪化することもあるので静かに休めます。</p>	<p><b>冷やす (Icing)</b></p> <p>痛みを感じる部分を氷などで冷やすと、内出血や腫れ、痛みをおさえることができます。</p>
<p><b>圧ぱく (Compression)</b></p> <p>けがをした部分を包帯やサポーター、三角布などで全体的に圧迫することで、腫れや内出血をおさえることができます。</p>	<p><b>高く上げる (Elevation)</b></p> <p>けがをした部分を心臓よりも高く上げることで腫れや内出血をおさえることができます。</p>

## 治療済み報告書の提出を!

夏休み中に医療機関で治療を終えた方は、学校に治療済み報告書を提出してください。まだ受診していない方は早めの受診をお願いします。気になることがあれば、保健室までお声かけください。



学校ではハンカチ・ティッシュ調べを行っています。手を洗ったあと、汗をかいたとき、けがをしたときなど、いろいろな場面です。毎日清潔なものをポケットに入れて持ち歩くようにしましょう。