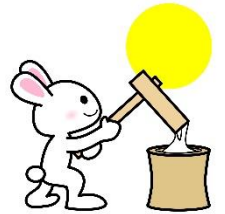


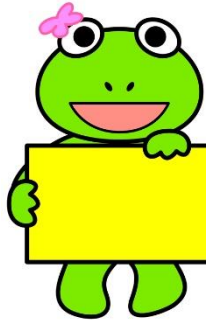


すこやかスクール

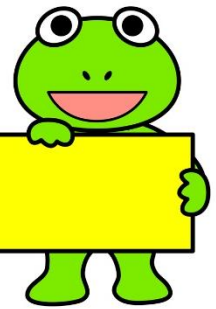
岡崎市立福岡 小学校保健室



夏休みが終わりましたが、楽しく元気に過ごせましたか。長いお休みだからこそ、できたことがあったのではないのでしょうか。また、夏休み中の楽しかった思い出をいろいろ教えてください。さて、9月は夏の疲れが出やすい時期です。いつも以上に体調管理に気を配り、2学期も元気に過ごしていきましょう。



こんげつ
今月のすこやかめあて



よぼう
けがを予防しよう！

1 福岡小学校のけがのようすクイズ(1学期)

答えは下にあるよ！

けがで保健室に来室した子について一番当てはまると思うものを選択肢の中から選びましょう。

Q 1 1学期のけがによる保健室の来室者は何人でしょう？
1 およそ 150人 2 およそ 250人 3 およそ 350人

わたしのこたえ おうちの人のこたえ

Q 2 福岡小学校の中で2番目にけがが多い場所はどこでしょう？
1 教室 2 運動場 3 体育館

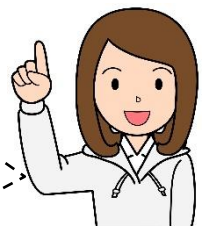
わたしのこたえ おうちの人のこたえ

Q 3 福岡小学校では体のどの部分をけがする人が多いでしょう？
1 腕・肘 2 頭・顔 3 足

わたしのこたえ おうちの人のこたえ

頭部のけがは特に要注意です！

頭部にある脳は人の体全体をコントロールするとても大切なところです。頭部をけがしてしまうと最悪の場合、命に関わります。万が一、頭部をぶつけてしまった時は、大丈夫だろうと軽く考えず、必ず先生や大人の人に伝えるようにしましょう。



2 自分でできるけがの手当て

すり傷

傷口を水道水でよく洗い、土や汚れを流す。きれいに洗えたら保健室へ。



鼻血

下を向いて5分程度鼻をつまみ止血する。









やけど

すぐに水道水で冷やす。痛みがとれるまで冷やし続ける。



3 振り返りコーナー —けがをしないための生活ができているかな？—

<p>①ろう下など走ってはいけない ところでは、歩いている。</p> 	<p>②歩くときは本を読んだり、友達と の話に夢中になったりしない。</p> 	<p>③時間に余裕をもって、 落ち着いて行動している。</p> 
<p>④自分の荷物は整理整頓 している。</p> 	<p>⑤使い方のきまりを守って、 遊具や運動場で遊んでいる。</p> 	<p>⑥寝不足や朝食抜きでぼっと することなく、規則正しい生活 をしている。</p> 

1～3年生は、①～⑥の中から、けがを予防するために心がけたいことを1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。1か月間、選んだめあてを意識して過ごしましょう！

体の免疫力を高めて、引き続き、感染症対策をしよう！

感染症を予防するためには、手洗いはもちろん、体の免疫力を高めることが大切です。夏休み気分をリセットし、生活習慣を整えて2学期も元気に学校生活を送りましょう。



食事



「ごーやぎゅうにく」を意識したバランスのよい食事をとる

運動



外遊びや散歩、ストレッチ体操などで適度に体を動かす

睡眠



低学年は9時、中学年は9時半、
高学年は10時までに寝る

笑顔



面白いものを見たり
話したりしてよく笑う

【保護者の方へ】

1 新型コロナウイルス感染予防について（確認）

①登校について

岡崎市教育委員会が示す感染レベルに基づき、学校内での新型コロナウイルス感染予防の観点から「本人が普段と体調が少しでも異なる場合(発熱・咳・鼻水・咽頭痛等)」は登校を控えてください。1学期に、朝から体調が悪いまま登校し、早退するケースが多くありました。改めて、朝の健康観察を徹底していただきますよう御協力よろしくお願いたします。

②学校への連絡について

次の場合は、学校までお知らせください。

①本人または同居する家族の、新型コロナウイルス感染症の陽性が判明した場合

②本人が、新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者に特定された場合

(連絡先：岡崎市立福岡小学校 教頭 都築眞美子 電話 51-9040 FAX51-9082)

2 健康診断の結果、受診報告書の提出について

1学期に実施した健康診断が未受診で、夏休み中に受診をされた方は結果を学校へ御提出ください。また、健康診断後に「受診のすすめ」を受け取られている方も「受診報告書」を御提出ください。