

ほけんだより 9月

2020. 8. 24
 廣山市鰯ヶ崎小学校
 保健室 NO.5

ほけんもくひょう
 保健目標



はやめ 早起きして朝ご飯を食べよう

2学期が始まりました。まだまだ暑さは続きそうです。生活リズムを整え、朝ご飯をバランス良くしっかり食べ登校しましょう。新型コロナウイルスや熱中症に負けない体を目指しましょう。(今回はおうちの人と一緒に読んでください)

9月9日は「救急の日」 いくつ分かるかな? 9のチェック!

ケガをしたときは	<p>1 わっ 鼻血が出た!</p> <p>① あおむけに寝る ② 首の後ろをたたく ③ 下を向いて鼻をつまむ</p>	<p>2 いたっ! 血が</p> <p>① 氷で冷やす ② 傷口をハンカチなどで押さえる ③ そのままばんそうこうを貼る</p>	<p>3 あっ! あちち!</p> <p>① 冷却シートを貼る ② すぐに水で冷やす ③ アロエをぬる</p>
	<p>4 倒れている人を見つけたい!</p> <p>① 軽く肩をたたいて呼びかける ② 大きく揺さぶって反応をみる ③ 知らないふりをする</p>	<p>5 AEDって何をしますもの?</p> <p>① 脳を刺激して意識を戻す ② 筋肉を刺激して体を動かす ③ 心臓のけいれんを止めて動きを戻す</p>	<p>6 胸骨圧迫するのはどの辺り?</p> <p>① 左胸 ② 真ん中 ③ 右胸</p>
	<p>7 呼んでください!</p> <p>① 110番 ② 117番 ③ 119番</p>	<p>8 呼んでから到着するまでどれくらい?</p> <p>① 8.7分 ② 16.2分 ③ 20.3分</p>	<p>9 全国で約何台ある?</p> <p>① 500台 ② 3,200台 ③ 6,300台</p>

〇の数

8以上	ばっちりいい感じ! 友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し! まちがったところを見直すと、もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう! 次はパーフェクトかも?

なんだかなあ~

思い当たるものはありませんか?

なんだか体がだるいなあ~

朝ごはん、食べていますか? 抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおとしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日ははじめましょう

なんだかやる気がでないなあ~

心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しにきてくださいね。



あなたの元気を守るのは?

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかをは走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身!

		令和2年度 健康診断の日程			流山市立鱈ヶ崎小学校								
月	日	曜日	項目	場所	時間	対象学年							
						1	2	3	4	5	6	特	
8	25	火	身体計測・聴力含	理科・個支室	1~3校時					○	○	○	
	26	水	身体計測・聴力含	理科・個支室	1~4校時	○	○						
	27	木	身体計測・聴力含	理科・個支室	1~3校時			○	○				
	28	金	聴力検査再検査	教育相談室	1~4校時	○	○	○		○			
	31	月	聴力検査再検査	教育相談室	1校時	△	△	△		△		○	
9	1	火	視力再検査	教育相談室	1~4校時	△	△	△	△				希望者
	2	水	色覚検査	教育相談室	1~2校時					○			
	3	木	視力再検査	教育相談室	1~4校時						△	△	
	9	水	尿検査容器配付			○	○	○	○	○	○	○	
	10	木	尿検査 1次	保健室	9時までに	○	○	○	○	○	○	○	
	16	水	歯科検診	理科室・教育相談室	13:00~	○	○	○	○	○	○	○	
	18	金	結核・運動器・内科	理科室・教育相談室	13:00~	○	○	○	○	○	○	○	
	25	金	脊柱側弯症検診	体育館	9:20~11:50						○		
	9	金	尿検査 1-②	保健室	9時までに								1次未提出者
20	火	尿検査 1-③	保健室	9時までに									
21	水	耳鼻科検診 ①	理科室	9:30~		○		○		○	○		
11	水	眼科検診	個別支援室		○	○	○	○	○	○	○		
12	木	尿検査 2次	保健室	9時までに								対象者	
24	火	尿検査 2次-②	保健室	9時までに								対象者	
27	金	就学時健康診断											
12	9	水	耳鼻科検診 ②	理科室	9:30~	○	○	○					

健康診断のお知らせ



頭頂部に髪を結ばないで

体操服で実施します
メガネも忘れないで



結核・運動器・内科
検診は欠席したら、
校医さんの所で受け
てもらいます



朝起きて
最初の尿を
とってください

朝の歯みがき
忘れずに

朝、尿が出ないとい
う人は起きたら水を
飲んではいかが



おうちの方へ



(朝の健康観察) 朝、お子さまの健康観察をしっかりとカードへの記入をお願いします。体調が悪い、発熱等の風邪症状がある場合は無理をさせずに自宅で休養させてください。

(健康診断がはじまります) 問診票等への記入をお願いします。結果は異常がない場合は「健康の記録」に記載してのお知らせになります。すべての検診が終わってからの「健康の記録」配付となりますのでご了承ください。

