

# ほけんだより

令和4年8月29日  
調布市立若葉小学校  
校長 生田目 将  
養護教諭

2学期が始まりました。夏休み明けは、生活リズムの乱れや久しぶりの学校生活による緊張から、とても疲れやすくなります。早ね・早おき・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。また、まだまだ残暑が続きます。熱中症にも気をつけて過ごしてください。

## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



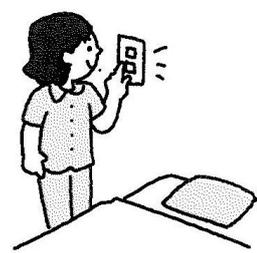
まずは朝10分早くおきてみる



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



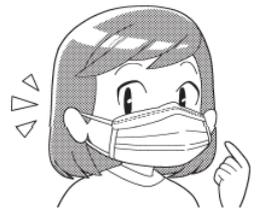
睡眠時間は大事 夜は早く寝る

## ～コロナ第7波拡大中～ 感染対策を見直そう!

新型コロナウイルスの新規感染者が増え続けています。学校での感染対策をあらためて確認して、自分にできることをしっかりやりましょう。

### ①マスクはすきまができないようにつけよう

鼻と口をしっかりとおい、すきまができないようにつけます。マスクを外すときは表面にふれないよう、ひもを持って外します。



### ②手洗いはせっけんでいねいに

水だけではウイルスが残ってしまいます。せっけんを使い、手のすみすみまでこすって洗います。

### ③体調が悪いときは登校しない

熱がなくても、のどの痛みや咳があるときは、がまんせずにおうちの人に伝えて休みましょう。





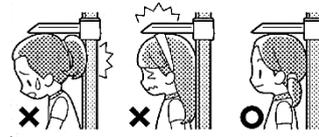
# 8・9月の保健行事



## ○計測

- 8/31 (水) 4・6年
- 9/1 (木) 2年
- 9/2 (金) 1・3年
- 9/5 (月) 5年

- ・体育着で行います。
- ・計測の邪魔にならない髪型にしましょう。



## ○移動教室事前健康診断

- 8/30 (火) 5年
- 9/30 (金) 6年

## ○学校保健委員会

9/15 (木) 14時45分～16時

場所：若葉小学校 体育館

対象：保護者の方

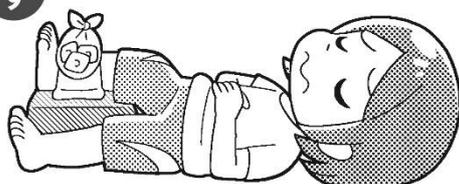
内容：日本体育大学教授の野井真吾先生を講師に迎え、「光・暗闇・外遊び」をテーマに、子どもの生活リズムと健康についてご講演いただく予定です。

※参加をご希望の方はQRコードからお申し込みください。



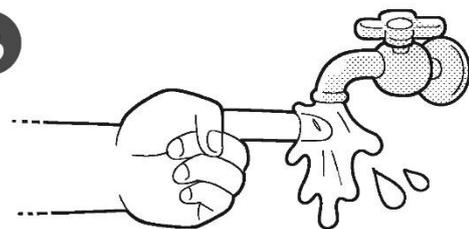
～自分でできる3つの応急手当～

### ひ 冷やす



打撲くやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

### あら 洗う



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

### おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。