

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます ♡



令和2年8月28日  
第4号  
上沖小学校保健室  
おうちの人とよみましょう  
家庭数配付

# ほっとけんしつ

例年とは違う今年の夏休み、皆さんはゆっくりと休めましたか？  
始業式の日皆さんの元気な姿を見ることができて、安心しています。  
さて、もう8月も終わるといのにじめじめと暑い日が続いていますね。2学期も元気よく生活できるように心と体を健康に過ごしましょう。



## 健康診断がはじまります



新型コロナウイルス感染症の流行により、延期していた定期健康診断を2学期に行います。改めてご確認よろしくお願ひします。また感染症対策のため、一部診察項目に変更がある場合があります。ご了承ください。

日にち	健診項目	対象学年	日にち	健診項目	対象学年
9/1 (火)	発育測定	特支・1年・3年	9/14 (月)	内科検診	2年・3年(3,4組)
9/2 (水)	発育測定	4年・5年	9/15 (火)	内科検診	5年・4年(1,2組)
9/3 (木)	心臓検診	1年	9/17 (木)	歯科健診	3年・4年 5年(1組)
9/4 (金)	発育測定	2年・6年	9/18 (金)	内科検診	4年(3,4組)・6年
9/9 (水)	内科検診	特支・1年 3年(1,2組)	9/23 (水)	歯科健診	5年(2,3,4,5組) 6年
9/10 (木)	歯科健診	特支・1年・2年			

## 健康診断がおわったら

健康診断のあと、再検査や治療などが必要な場合には、「検診結果のお知らせ」をお渡しします。疾患によっては、時間がたつとともに重い症状へと悪化するものがあります。なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。受診や治療が終わったら「検診結果のお知らせ」を学校へ提出してください。

# 9月9日は救急の日



9月9日は、9が2つ重なるので「きゅうきゅうの日」と言われています。  
この機会に簡単な応急手当を覚えて、自分で実践してみましょう。

すいきず	きいきず	はなぢ	やけど
<p>きず口についた汚れを水道の水できれいに洗う</p>	<p>きれいなハンカチやティッシュで、きず口をおさえる</p>	<p>下を向いて鼻をぎゅっとつまむ</p>	<p>すぐに水道の水で冷やす</p>



## せいかつ ととの生活リズムを整えよう



夏休み中、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？  
休みの間はついつい夜更かしをしてしまい、朝寝坊しがちです。しかし、学校がはじまったら毎朝決まった時間に起きなくてはなりません。規則正しい生活リズムを取り戻して、元気に2学期を過ごしましょう。



早ね早起きのリズムをつくるために、つらくても早く起きましょう。朝の太陽の光を浴びると、気持ち持ちがスッキリしますよ。



朝ごはんは1日を元気に楽しくするためにも、とても大切です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めます。



昼間動かないと、夜になかなか寝れません。元気に体を動かすことが、夜ふかしを防ぐ秘けつなのです。