

ほけんだよ9月

令和6年9月2日
多摩市立永山小学校
校長 向井 美紀
主任 養護 教諭

季節の変わりめは「体」の調子が不安定ぎみに・・・

9月に入りました。日中はまだまだ暑さが厳しいものの、朝晩はだいぶ涼しさを感じられるようになってきました。これからはさらに寒暖差が大きくなり、一日のうちで急激に変わる温度の変化に体がついていけず、体調をくずしやすくなります。ぜひ、衣服でじょうずに体温調節を行ってください。



9月のほけんもくひょう けがの予防に努めよう!

9月9日は毎年『救急の日』となっています。
いざというとき、みなさんはどのように行動をしますか?



家のどこに救急箱があるか知っていますか?
おうちの人に連絡したいときの電話番号は知っていますか? かならず確認しておきましょう!
けがや病気で助けを求めるときにかける電話番号を知っていますか?

119番です! ← おぼえておきましょう!

保健室からのあしらせ

- 9/3 (火) 6年生 計測+保健指導 「くすりの正しい使い方」
- 9/4 (水) 5年生 計測+保健指導 「たばこ ずう? すわない?」
- 9/5 (木) 4年生 計測+保健指導 「たいせつな すいみん」
- 9/6 (金) 3年生 計測+保健指導 「こんなとき どうするの?」
- 9/9 (月) 2年生 計測+保健指導 「目のけがで気をつけること」
- 9/10 (金) 1年生 計測+保健指導 「うんちの はなし」
- 9/11 (水) わかくさ学級 計測 *保健指導は各学年に参加

身体計測の日に気を付けてほしいこと

- ① 体育着をわすれない。
- ② 頭の上やうしろで髪をむすばない。
- ③ 健康カードを持ち帰ったら9月のらんに印またはサインをもらい早めに学校へ戻す。

9/12 (木) 5年生希望者 小児生活習慣病予防健診 10:40~
*希望調査書... 5年生全員提出 期限7/16 *未提出者は至急提出

学校などの公共機関や駅などにはAEDという命を助ける機械が設置されています。永山小学校にもありますが、どこにあるか知っていますか? 人がたおれた場合などの「いざというとき」に大人にAEDの設置場所をおしえられるようにしておきましょう!



先生たちも「いざ!」というときのために研修を実施しています!
救命救急法やAEDの使い方、搬送方法、アレルギー症状への緊急対応研修などを毎年実施しています。

おうちの方へ
夏休みが終わりました! 生活リズムが崩れてしまった児童が多いと思います。生活リズムの立て直しは、まず早起きからです。まだまだ厳しい暑さが続くため、生活リズムを取り戻して夏バテ予防に取り組んでください。日中の汗をさっぱり落としたら、早めに布団に入るようにしましょう。
9月からも汗拭きタオル、水分補給の水筒を持たせてください。

