



保健だより

No.5

令和2年 9月 4日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗



2学期が始まって2週間が経ちました。お子さんの体調はいかがでしょう？9月に入っても暑い日が続いていますので、熱中症等に気を付けて元気に過ごしてもらいたと思います。

引き続き毎朝の検温と健康観察をしていただき、体調がよくないときには、無理をせず登校を控えていただくようお願いいたします。（健康観察カードは毎日忘れずに持たせてください。）

～以下の場合「出席停止」の扱いになります～

- 新型コロナウイルス感染症に罹患した場合
- 新型コロナウイルス感染症の感染者と濃厚接触があった場合
- 発熱等の風邪の症状がみられる場合
- 感染リスク等を考慮し、ご家庭の判断で登校を控える場合

*ご家庭の方に体調不良が見られた場合も、無理をせず登校を控えるようにしてください。



がつ ほけんちくひょう
9月の保健目標

せいかつ
生活リズムをとりもどそう

お子さんとお読みください。

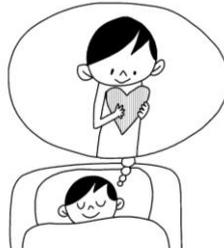
よくねむると、いいことがいっぱいあるよ！

からだ
体のつかれがとれる



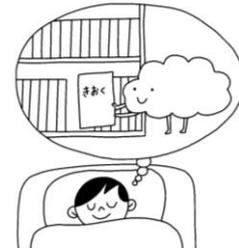
きゅうそく
休息がとれるだけではなく、のう からだ
脳が体の点検をしてくれます。

こころ おち つ
心が落ち着く



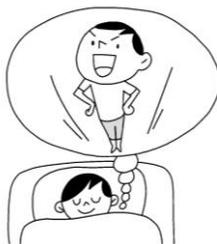
ぶそく きも
すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

き せいり
記おくを整理する



のう べんきょう おぼ
脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。

せいちよう
成長ホルモンが出る



ほね きんにく ほつたつ
骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。

びよう き からだ まも
病気から体を守る



かんせんしやう びよう き たい
感染症などの病気に対するていこう力が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかりと食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすりとねむることができます。

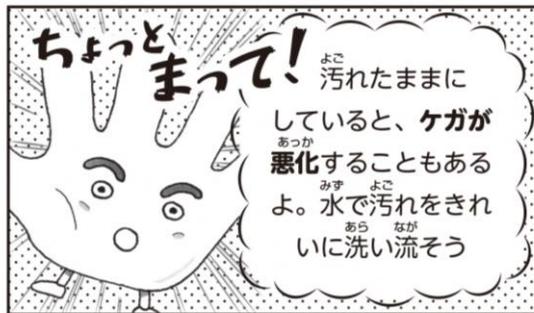
すいみん（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。

9月9日は「**救急の日**」

お子さんとお読みください。

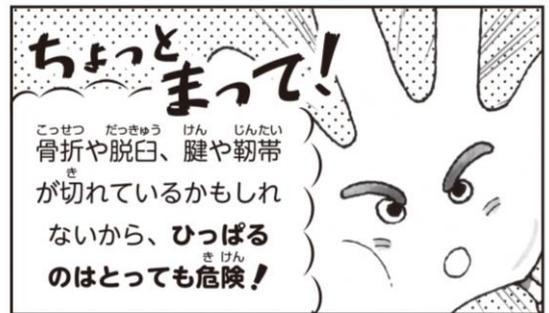
ちょっとまって！
ケガしてしまったらどうすればいい？

やす じ かん
休み時間



きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね

たいいく じ かん
体育の時間



運動前の準備運動も大切だね。つきゆびくらい...と思わず、安静に

覚えておきたい **RICE**って何?

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

- R** Rest (安静) 安静にして動かさない
- I** Icing (冷却) 痛いところを冷やす
- C** Compression (圧迫) 押さえて圧迫
- E** Elevation (挙上) 心臓より高くあげる