



ほけんだより

令和6年8月30日
江東区立東川小学校
校長：安田照雄
養護教諭：

長かった夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。こどもたちの元気な姿と見ることができ、とても充実した夏休みを過ごしたのだと感じるとともに、安心しました。夏休みから学校生活が始まり、疲れがたまり、体調を崩しやすくなります。早寝早起き朝ごはん等、ご家庭でもサポートをお願いいたします。

9月の保健行事

実施日	内容	対象学年
3（火）	身体測定	5・6年・仲よし
4（水）	身体測定	3・4年
5（木）	脊柱側わん症検診	5年・6年対象者
6（金）	身体測定	1・2年



★保護者の方へ★

◎身体測定後、結果を記載した「発育のようす」を配布します。ご家庭でお子さんと一緒に確認をしていただけたらと思います。

◎10月2日（水）に4年生希望者対象の生活習慣病予防健康診断があります。9月中に4年生の保護者の方には、詳細についてお知らせを配布します。ご確認よろしくをお願いいたします。

◎登校許可書が新しく変わりました。感染症名と出席停止期間が記載されていますので、ご確認下さい。感染した場合は、今まで通り保護者の方がご記入いただき、学校に提出をお願いいたします。学校HPからダウンロードできます。



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の日に準備しておく



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

がつ ほけんもくひょう せいかつ とどの
9月の保健目標:生活リズムを整えよう

ひと
 ~ おうちのひと
 いっしょ
 一緒によみましょう ~

がつ この か きゅうきゅう ひ
 ☆ **9月9日は「救急の日」** ☆

だ ぼく やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R **安静** 安静にして動かさない

I **冷却** 痛いところを冷やす



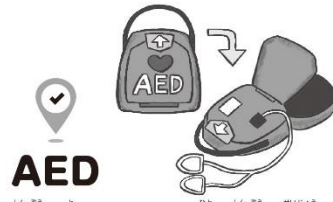
C **圧迫** 包帯などで押さえて圧迫

E **挙上** 心臓より高く上げる

Compression **Elevation**

いざという時のために覚えておきましょう

どこにあるか知ってる？



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



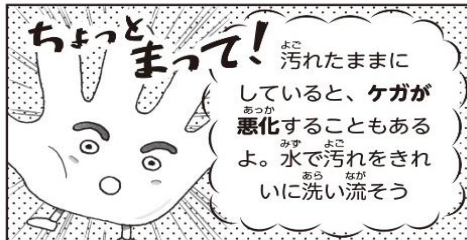
公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

ちよっとまって！
 ケガする前・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



たいいく じ かん
体育の時間

