

令和4年9月2日

荒川区立峡田小学校

校長 津田利枝

養護教諭 外林恵海

# ほけんだより



夏休みが終わりました。みなさんはどのように過ごしましたか？休みの日だからと、遅寝遅起きになっていませんか？季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。まだまだ暑いですが、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！



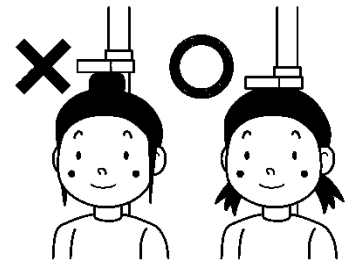
## ◇ 9月の保健行事 ◇

【身体計測】 9月5日(月)～9月13日(火)

○クラスごとに計測します。

日程は事前に担任の先生からお知らせします。

○髪の長い子は、頭の上や後頭部の高い位置で髪を結ばないようにしてください。前髪の結び方も気をつけましょう。



9月22日  
(木)

歯科検診 (全学年) 9:00～

\* 朝食後、必ず歯をみがいてきましょう

## 運動会練習が始まります！

○体をたくさん動かします。朝食をしっかりと食べてきましょう。また、朝起きて具合が悪かったら、がまんをせずにおうちの人に言いましょう。

○汗をかいたらハンカチやタオルで汗をふきます。忘れてしまったとき用に予備のハンカチ・タオルを1枚ランドセルにいれておくようにしましょう。

○たくさん体を動かすとのがかかわきます。こまめに水分をとりましょう。

水筒(運動会当日まではスポーツドリンクも可)を学校に持ってきてください。



○<sup>が</sup>つ<sup>か</sup> <sup>きゅうきゅう</sup> <sup>ひ</sup>は救急の日○

がっこう 学校でけがをしてしまったら、ほけんしつ たんにん せんせい  
 保健室や担任の先生に  
 けがのてあて 手当てをしてもらいますよね。

もしも、ともだち こうえん あそ ぶ  
 友達と公園で遊んでいるときに…

もしも、いえ ひとり おる すばん  
 家で一人でお留守番しているときに…

けがをしてしまったら、じぶん おうきゅうてあて  
 自分で応急手当をしなくてははいけません。

じぶん み じぶん まも ちしき み  
 自分の身は自分で守れるように知識を身につけておきましょう！



<p>すりきず</p> <p>きずぐち あら 洗う！</p>	<p>きりきず</p> <p>ちで ところ 血が出ている所をおさえる！</p>
<p>やけど</p> <p>りゅうすい 流水でひやす！</p>	<p>はなち 鼻血</p> <p>はな 鼻をつまんで下を向く！</p>

夜間や休日の病気・心配なことがあるときに…

荒川区では…

夜間小児専門外来（小児科医師診察）

03-3893-1599

荒川区医師会館で、平日受付時間（18:30～21:30）、土曜受付時間（16:45～20:30）、日曜・祝日受付（9:45～20:30）初期救急診療を受けられます。

あらかわキッズ・マザーズコール24

0120-536-883

妊娠中や子育ての相談を24時間365日、看護資格を持った専任スタッフが対応しています。