



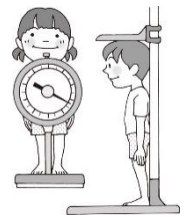
令和6年9月2日  
 東久留米市立  
 第十小学校  
 保健室  
 養護教諭 弦間紫乃

夏休みが終わりました。どんな楽しい思い出ができたでしょうか？長い夏休み、生活リズムを整えるのが難しかったかもしれません。健康な生活を送ることができたでしょうか。9月の学校だよりも載せましたが、生活リズムを整えることが健康な体づくりの基本です。今回の身体測定の保健指導では改めて、生活リズムについて話をしますのでご家庭でも話し合ってください。

## 2学期の身体測定を行います



身体測定を行います。保健指導も合わせて行います。  
 体操着を持ってきてください。頭頂部で髪を結ばないでください。  
 身体測定が終了したら、健康カードを返却します。  
 確認後、押印またはサインをしてすぐに返却してください。



学年	日程	保健指導の内容
1年生	9月 9日(月)	歯について
2年生	9月 6日(金)	姿勢について
3年生	9月 5日(木)	生活リズムについて
4年生	9月 4日(水)	生活リズムについて
5年生	9月 3日(火)	不安や悩みとの付き合い方
6年生	9月 10日(火)	生活リズムについて

夏休みモードから学校モードに切り替えましょう。

切り替えの

### 3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、<sup>あ</sup>なんだからい  
 学校に  
 行きたくない  
 ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

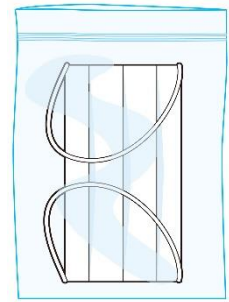


学校モードに切り替えよう！



【お願い】 マスクは常に学校に持ってきてください。

マスクは常にランドセルに入れておいてください。給食当番でも必要です。給食当番でのマスクの持参率が低くなっております。学校で担任が用意したマスクを渡すことがあります。また、咳などの症状が学校で急に出たり、学級内で感染症が流行した場合、マスクの着用をお願いすることがあります。常にマスクをしている状態が長かったからこそ、咳エチケットを改めて見直しましょう。咳をしてもマスクをしない児童が見受けられます。新学期は風邪が流行する恐れがありますので、注意をお願い致します。



9月9日は救急の日です。  
 十小は校庭が芝生なので、ケガが少ないですが、いざケガしたときにきちんと自分で手当てできる子が少ないです。自分でできるケガの手当てやケガしやすいのはどんなときかを知っておきましょう。

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

できるようにしよう  
 応急手当

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

ケガをしやすいのは、みんなとき!!

慌れているとき

周囲の状況を落ち着いてみられるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき

「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき

前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。