



令和5年9月1日  
墨田区立菊川小学校  
保健室 吉田 紗也

長い休みが明けて、学校が始まります。夏休み中の生活リズムはいかがだったでしょうか。今月の保健目標は『規則正しい生活をしよう』です。生活リズムが乱れると免疫力が低下し、体調を崩しやすくなったり、学習や運動などの集中力が低下しやすくなったりします。今一度、生活リズムを振り返り、規則正しい生活を心掛け、毎日を元気に過ごしましょう。



▼△▼9月の保健行事 △▼△

日程	項目	対象
9月25日(月)～29日(金)	色覚検査	4年生の希望者

保護者の方へ

夏休み明けは、暑さで疲れがたまってくる時期でもあります。夜はゆっくりと湯船につかり、できるだけ早く布団に入るように促してください。9月になっても、厳しい暑さは続きます。引き続き熱中症予防にご協力下さい。

4年生の保護者の方へ

墨田区では、小学4年生、中学1年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。色覚検査とは、色の見分けが正確にできているかどうかを確かめる検査です。後日、詳細を記載したお知らせを配布いたします。ご確認いただき、希望調査用紙の提出をお願いいたします。

配布日・・・9月4日(月)

提出期限・・・9月9日(土) ※希望の有無に関わらず全員提出下さい。



救急の日は、「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせからきています。医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的として、昭和57年(1982年)に厚生労働省によって定められました。

応急手当の基本は「RICE」です。RICEは、医療を受診するまでの応急手当です。



- Rest (安静)**  
安静にします。無理に動かしたり、もんだり、ひっぱったりしてはいけません。
- Ice (冷却)**  
15分程、患部を冷却します。
- Compression (圧迫)**  
包帯やタオル等で適度に圧迫します。
- Elevation (挙上)**  
患部を心臓より高くあげます。

応急手当をしっかり行うことがケガを早く治すポイントです。



運動会練習が始まります。ケガや体調不良には、十分に気を付けましょう。また、熱中症予防のために、水筒の持参も忘れないようにしてください。



スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には  
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意  
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる  
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意  
休む勇気をもとう