

ほけんだより

平成30年9月4日(火)
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 細川 猛彦
 養護教諭 坂田 晶子

とても暑い夏休みでした

日中の気温が35度を超える日が多く、とにかく暑い夏休みでした。

みなさんは、体調を崩さず元気に過ごしていましたか？

学校がある日はまた少し違う生活を楽しめたことと思います。

2学期が始まりましたが、少し体調を崩してる児童も見受けられました。夜は早めに布団に入り、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

御注意ください

関東地方で風しんの罹患者が増加しています。これまで風しんにかかっていない、又は風しんの予防接種を受けていない人を中心に罹患しています。特に児童・生徒や30代から50代の方が多いようです。予防接種の確認や健康観察をお願いいたします。また、風疹は出席停止になりますので、診断された際には学校に御連絡ください。



風疹(三日ばしか)

症状：耳の後ろや首のリンパ節がはれ、発熱とほぼ同時に紅い発疹がでる。妊娠した女性が感染すると胎児に異常が起こることがあるので注意が必要です。

感染の仕方：飛沫感染

潜伏期間：14日から21日



9月の保健行事

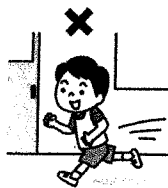
☆視力検査 9月7日(金) 1・6年生 18日(火) 3・4年生 20日(木) 2・5年生

☆小児生活習慣病予防検診 9月13日(木) 4年希望者、5・6年該当者のみ

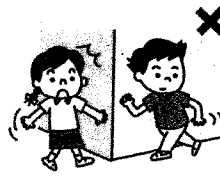
☆視力検査終了後に「健康カード」を持ち帰ります。秋の視力・9月発育測定結果を御確認ください。押印の上、すぐに学校に提出してください。

9月9日は救急の日

思わぬケガをふせぐために



●ろうかを走らない



●よそ見をしない



●ツメを長くのばさない



●ひっきりやすい
デザインの服はさける

1学期は、登下校中のけがや目のけがが目立ちました。起こったけがの中には少し気をつければ、防げるものもありました。けがをしたときには、次にはどうしたらよいか考えることも大切です。

こんな症状はありませんか？

夏バテかも
しれません。



食欲がない



お腹の調子が悪い

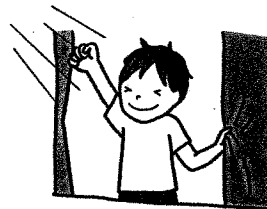


よく眠れない
朝なかなか起きられない



体がだるい

ぐっすりねむって、夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。

朝ごはんを食べる



38~40℃
のお湯に
5~10分
つかる

ぬるめのお湯につかる