

# ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.5 9月号 令和5年9月1日 家庭数配付

長くて暑い夏休みはゆったり楽しく過ごせたでしょうか？ 2学期が始まりましたね。校外学習、陸上の体育大会、合同音楽会、ふれあいまつり、修学旅行等、楽しみな行事がたくさんありますね。まず、生活リズムを学校モードに切り替え規則正しい生活習慣を早く取り戻せるようご協力をお願いします。

## 9月の保健行事

- 6日(水)発育測定 4, 5, 6年
- 7日(木)発育測定 6組, 7組, 1, 2, 3年

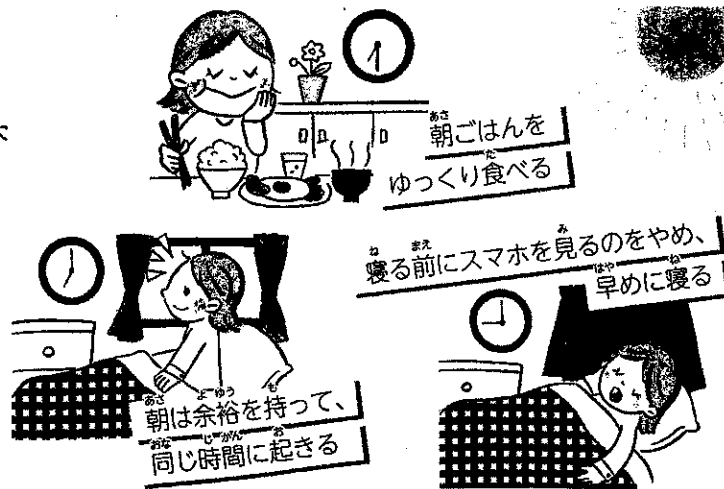
体操服で測定します。前日に入浴し体を清潔に。頭頂部に髪を結ばないでください。

- 19日(火)修学旅行前健康診断 6年、6組6年、7組6年 午後1時30分  
体操服着用です。

- 21日(木)3Dスコリオ検診(脊柱側彎症検診) 5年全員 6年の一部 午前9時30分  
脊柱側彎症の早期発見の為にいきます。前日には入浴して体をきれいにしてください。体操服が必要です。



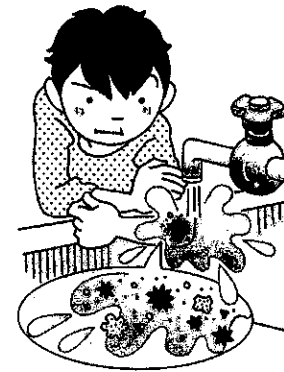
生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



早寝早起きしっかり朝ごはん！ 手洗い、うがい、咳エチケット、冷房器具使用中も窓を開けて換気、3密(密閉、密集、密接)の1つの密でも避けましょう)を避ける、で感染症に負けないようにしましょう！ また、熱中症対策も忘れずをお願いします。

感染症予防の為、少しでも本人の体調がよくない場合は、登校できない今の状況です。  
なお、登校しても体調が悪くなってしまったら、すぐ早退をお願いしています。早退の際は  
お迎えが必要です。ご理解、ご協力をお願いします。  
また、「救急用個人カード」の連絡先が変更の場合は担任まで連絡して下さるようお願い  
します。

## ♡応急手当の仕方を知ろう！♡



すり傷は傷口を洗う



切り傷は  
清潔なガーゼを当てて押さえる



目にゴミが入ったら  
洗面器に張った水で目を洗う



突き指したら氷で冷やす

## 治療は お済みでしょうか？

夏休みが終わりました。  
視力、聴力、歯科、内科、眼科、耳鼻科など、治療が必要な場合はお勧め用紙をご家庭にお渡ししてありますが、病院に行かれましたでしょうか。まだのようでしたら、できるだけ早く治療の計画を立てるようお勧めいたします。なお、治療済み書は学校へ出して下さい。