すこやか

藤沢市立俣野小学校
２０２２．９．１

今月の保健目標：　　けがを予防しよう

涼しい中入った夏休みでしたが、暑さの厳しい夏となりましたね。みなさんは体調を崩さず元気に過ごすことができましたか？９月も暑い日が続いていくと思います。少しずつ、学校のリズムに体を慣らしていきましょう！

水分をしっかりとろう！マスクをはずそう！

これから、運動会の練習が始まります。まだまだ暑さが残る中なので、熱中症がとても心配です。運動するときは、マスクを外すことが出来ます。「なんだか外すのが恥ずかしい・・」「マスクを外すのが不安・・・」そんな声も聞こえてきますが、命に関わる熱中症から体を守るために、運動をするときにはマスクを外しましょうね。そして、こまめに水分をとるようにしてください。

☆９月９日は救急の日☆

気をつけて生活することで防げるケガがあります。下の絵の中に危ないシーンがかくれています。どこかな？4つさがしてみよう！

２０２１年９月号「健」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

保護者の皆様へ

２学期が始まりました。夏休みの間もコロナの状況をみながらの生活で、保護者の皆様も大変な面があったかと思います。濃厚接触者の出席停止基準に変更があったため、健康調査票説明書にも変更が出ました。配布したものをご確認ください。健康観察は引き続き２学期も行いますので、登校前にお子さまの体温・体調の確認をして記入し、必ず健康調査票を持って登校するようご協力お願い致します。

《計測を行います》

９月上旬に計測を行います。子ども達もどれくらい成長したか、いつも楽しみなようです。計測当日は、薄手の洋服で登校するようにしてください。また、髪の毛を縛っている人は、ポニーテールや頭頂部の飾り等身長が測りにくい髪型は避けるようにしてください。ご協力お願いします。

９／２（金）	９／５（月）	９／６（火）	９／７（水）	９／８（木）
５－１ ５－２	６－１ ６－２	３－２ ４－２ ４－１	２－１ ２－２ ３－１	またの学級 １－１ １－２

いつも備えを～防災の日～

９月１日は「防災の日」です。近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。学校でも突然の災害を想定し、定期的な避難訓練や防災設備点検等を行い、日頃からできる限りの備えを行っています。ご家庭でもこの機会に学校外で災害が起きた時どこに避難すれば良いのか、お子さまと話してみて下さい。