



令和7年9月1日
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

楽しかった夏休みもあっという間に過ぎてしまいました。最近では、9月に入ってから熱中症対策が欠かせないくらい、暑い日が続くことが多いです。夏休みは少し気がゆるみ、生活リズムが乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか。暑さに負けず、元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを意識してみましょう！



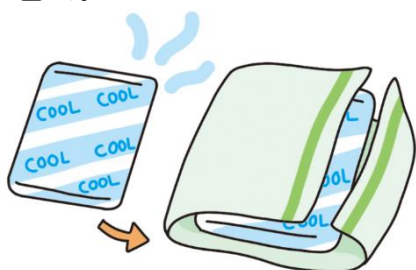
もくひょう

生活リズムを整えよう
けがを予防しよう

ケガをして 「冷やす」ときに気をつけること

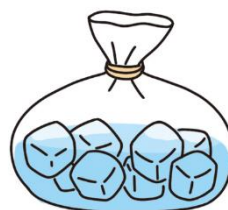
①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分ぐらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分ぐらい冷やす。



④やけどの場合

すぐに流水で30分ぐらいは冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みや腫れが続くときは、なるべく早くお医者さんにみてもらいましょう！

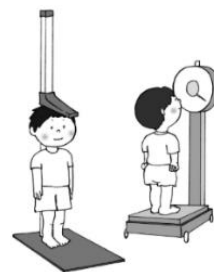
新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しています。新型コロナウイルス感染症患者の増加が続く中、これまでよりもやや感染力が強い変異ウイルス「ニンバス」が広がっています。変異株ニンバスの一般的な症状としては、「カミソリを飲み込んだような強烈なのどの痛み」が特徴のようです。のどの痛み以外は風邪とほぼ同じ症状で、重症化が少ないようです。夏休みが明け、学校での集団生活が始まり、9月上旬から中旬が感染のピークとなるのではないかとされています。手洗い・うがい、規則正しい生活を心がけ、感染予防に気を付けてください。



保健行事予定

	保健行事	お願い
9月		
2(火)	計測(6年)	★体育着を忘れずに持ってきてください。 ★救急の対応が入った場合、延期になることがあります。
3(水)	計測(5年)	
4(木)	計測(4年)	
5(金)	計測(3年)	
8(月)	計測(1年)	
9(火)	計測(2年)	



健康貯金カードの取り組みについて

健康貯金カード(低学年) 小梅小学校 年 組 名前

※毎日の健康に気をつけて、元気をたくさん貯金しましょう!! できたら好きな色をぬりましょう。

月 / 日(ようび)	9/1(月)	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)	9/6(土)	9/7(日)
■からだをつかって げんきちょきん■							
① からだをうごかしてあそんだ。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
■せいいかつで げんきちょきん■							
② あさ7じまでにおきた。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
③ うがい、てあらいをした。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
④ はみがきをあさとよるにした。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
⑤ テレビやゲームを2じかん以内にした。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
⑥ よる9じまでにねた。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
■たべて げんきちょきん■							
⑦ あさごはんをたべた。	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
■じぶんのめあてで げんきちょきん■ ... けんこうのためにがんばりたいことをかこう!							
⑧	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

じぶんのかんどう

あうぐのかたから

表面もあります。

9月1日(月)から9月7日(日)まで、健康貯金カードに取り組みます。このカードは子供たちが自分の生活を振り返り、より健康に過ごすためのカードです。長い夏休みで崩れてしまった生活習慣を整えるため、お子様と一緒に取り組んでみてください。提出は9月8日(月)です。「おうちの方から」の欄もありますので、御協力お願いいたします。

... 保護者の方へ ...

夏休み明けは「行き渋り」が多くなると言われています。新学期が始まり、4月から7月をなんとか頑張り通して心のエネルギーが切れてしまったり、夏休み明けに気持ちを切り替えるのが難しかったり、さまざまな理由があるようです。お子さんがいつもと違って心配や気がかりがあるようであれば、担任の先生や保健室に御相談ください。

