

ほけんだより

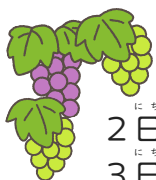
田無小学校 保健室 令和8年9月1日発行



夏休みは健康に過ごすことはできましたか？久しぶりにみなさんの顔を見ることができて嬉しいです。2学期は、1学期にできなかったこと、がんばりたいことにチャレンジできるといいですね。また熱中症にもまだまだ注意が必要です！睡眠をしっかりとって、1日の疲れをとりましょう。

9月1日は、防災の日です。今年の夏も大きな地震や台風、水害などがありましたね。自然災害の多い日本では、一年中「いざというとき」について意識しておきたいものです。

水（一人1日3L×3日分が目安）や食べ物、着替え、ラジオ、軍手、電池など、いざというときの持ち出しグッズを準備していますか？賞味期限などを見直していますか？小さい子どもやお年寄りがいる場合、ペットを飼っている場合など、おうちの事情に応じて必要なグッズをストックしておくことで安心です。



身体測定



2日（水）	6年生・4年生
3日（木）	5年生
4日（金）	2年生・1年生
7日（月）	わかば学級
8日（火）	3年生



視力検査について



2学期の視力検査は、希望者に行います。10月のほけんだよりでお知らせしますので、そちらをご覧ください。
※「健康の記録」は、視力検査が終わった10月下旬頃、配布します。



心がモヤモヤしたときは

最近、あなたの心は元気ですか？「やる気がでない」「友達と仲良くしたいのに、どうしたらいいか、わからない」などの悩みや不安はありませんか？

そんなときは、だれかに自分の気持ちを聞いてもらいましょう。家族やきょうだい、友達、先生に話を聞いてもらおうと、少しはこころがスッキリします。

話しているうちに、悩みや不安をとりのぞくヒントが見つかるかもしれません。





【重要】食物アレルギー症状発症時における

緊急対応（お迎え）のお願い



日頃より、本校の教育活動および安全管理にご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。
1学期は、学校給食において食物アレルギー症状が出た児童が数名おりました。これに伴い、アレルギー発症時の学校での対応について、大切なお願いがあります。

お子様の安全を最優先に考慮し、校内で症状が見られた場合は、学校で様子を見る対応ではなく、一律でお迎えをお願いします。

学校生活管理指導表を提出されている場合でも、校内で出た症状が「既存のアレルギーによるもの」なのか「新規のアレルギーによるもの」なのか、学校で正確に判断することはできません。また、アレルギー症状は急変するリスクもございます。

つきましては、症状が出た場合は、その軽重にかかわらず必ず保護者の方にお迎えに来ていただきますので、あらかじめご承知おきくださるようお願いいたします。

万が一の事態を防ぎ、お子様の命を守るための迅速な措置となります。保護者の皆様にはご負担をおかけいたしますが、趣旨をご理解いただき、緊急連絡先を常に繋がる状態にしていきたいと思いますよう、ご協力をお願い申し上げます。

医療費申請、忘れていませんか？



【日本スポーツ振興センターの申請忘れはありませんか？】

学校の管理下（授業、登下校など）でのケガは医療費が給付されます。「病院にかかったけれど、まだ申請書類を出していない」というものではありませんか？

給付金の請求期限は、医療機関を受診した日から2年間です。昨年度や一昨年度のケガでも、2年以内であれば今から申請が可能です。医療機関で証明してもらった書類がお手元にある方や手続きをご希望の方は早めに保健室までご連絡ください。

保護者の方へ ～足回りのチェックを～

お子さんの上履きや靴のサイズは、足に合っていますか？ 小さすぎてかかとをふんだり、大きすぎて靴の中で足が泳ぐようなブカブカな状態だったりしていませんか？



サイズが合わない靴を履いていると、足の成長を妨げたり、思わぬけがを引き起こす原因になったりします。

また、足のつめが伸びすぎていないかについても、ときどきチェックをお願いします。



移動教室

校外学習、遠足のりもの酔いの対策は万全に！！

- ・睡眠をしっかり取る
- ・朝食をとる
- ・エチケット袋を多めに持ってくる
- ・酔い止めの薬を飲んでおく
- ・酔い止めを持ってくる

※画像はイメージです



休み明け、やる気が出ない...



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい...

ウソでもいいから
楽しそう!と声を出す

軽くいいので
5分くらい動いてみる

アップテンポの
音楽を聴いてみる



AEDのある場所を



田無小学校のAEDは...

職員トイレ  右側の壁
にあります。

救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、
固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番で
つながります。次のようなことを聞かれるので、
落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

- 1 火事か救急か
→ 「救急です」
- 2 住所(わからないときは
目印になるものを)
- 3 誰がどうしたのか
→ 具合の悪い人の
年齢、性別、症状、
意識や呼吸の有無など
- 4 通報者(自分)の名前と電話番号

