

ほけんだより 8.9月

令和2年度 青梅市立吹上小学校 保健室

引き続きコロナ予防と2学期を健康にすごしましょう。

夏休み期間、コロナ感染者が400人を越えるなど(吹上小の全児童より多い人数)日本だけでなく世界的に大変心配な時です。

2学期には、1学期に延期となった保けん行事も計画されています。また運動会練習もスタートします。今迄、皆で協力・団結です。心健康で元氣な毎日を過ごしましょう。

※朝ごはん必ず食べてきてね



残暑に負けない体づくりをしよう。

今年(ことし)は長い長い大量(たいりょう)の雨(あめ)の後(あと)猛暑(もうしょ)が続き(つづ)きましたね。

まだまだ暑(あつ)さは続(つづ)きます。生活(せいかつ)リズム(リズム)を整(とと)えましょう。

- ① 規則(きぎそく)正しい生活(せいかつ)をしましょう。(早ね・早おき・朝ごはん)
 - ② 登校(とうこう)前(まえ)には必ず(かならず)検温(けんおん)と水分(すいぶん)補給(ほきゅう)をしましょう。
 - ③ 登下校(とうかこう)は帽子(ぼうし)をかぶり、水筒(すいじょう)・汗ふきタオル(あせ汗ふきタオル)(マスク)を用意(ようい)しましょう。
- ※ 引き続き(つづ)き、熱中症(ねちゅうしやう)とコロナ感染症(かんせんしやう)の予防(よぼう)をしよう。

ほけん行事

8/27(木) 歯科検診 2,4,6年生	9/8(火) 内科検診 2,4,6年生
31(月) 身体測定 5年・あおぞら学級	9(水) 心臓検診 1年生
9/1(火) " 4年生	10(木) 歯科検診 1,3,5年生
2(水) " 6年生	11(金) 尿検査 (一次)
3(木) " 3年生	14(月) 眼科検診
4(金) " 2年生	15(火) 内科検診 1,3,5年生
7(月) " 1年生	29(火) 尿検査 (二次)

みんなが持っている体のパワー

転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？
ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。でも大丈夫！血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日が経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。

花火はルールを守って楽しもう



花火はルールを守って楽しもう



イラスト：岡林 玲