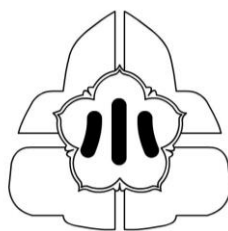


令和2年度
石北小だより
げんきだより



No. 33
9月号

16日間の夏休みも終わり、子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。まだまだ日中は暑い日が続いていますが、夏休みモードから規則正しい生活に戻して、毎日を健康に過ごしましょう！！



新型コロナウイルス感染症感染防止のため、延期していた定期健康診断を、9月から11月にかけて、実施します。

健康診断では、お子さんのからだの発育の様子はどうだろうか、病気はないかなどを検査します。結果については随時お知らせしていきます。あくまでも「検査」ですので、病気や異常が見つかった際にはできるだけ早く受診し、治療や詳しい検査をしていただきますようお願いいたします。また、経過・結果を学校までお知らせくださいますよう、あわせてお願いします。

《 9月の健康診断の予定 》

★歯科検診（9月9日）

○全学年実施。

○当日の朝は必ず歯をみがいて登校させてください。



★眼科検診（9月28日）

○全学年実施。

※1年生のみ、斜視・屈折異常の検査も実施します。



★心臓検診（9月29日）

○1・4年生のみ実施。

○脱ぎ着の簡単な服装で登校させてください。

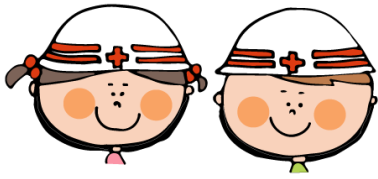
○事前調査あり。「心臓病調査票」を事前に提出します。



★色覚検査についてお知らせ★

色覚検査は、平成15年度から法律の改正により、定期健康診断の必須項目から外されました。子どもたちの多くは、色覚検査を行ったことのない子がほとんどだと思いますが、将来就きたい職業やこれからの進路決定に向けて、自分の色覚について知っておきたい、不安がある、検査をしたいなどの希望があれば保健室へご遠慮なくお声かけください。また、詳しい検査や専門家に診てもらいたい場合は本校の学校眼科医のもとで健康相談を受けることも可能です。

救急の日



9月9日は、救急の日です。救急とは、急病人やすり傷、捻挫などの怪我へ応急手当をすることです。自分が怪我をしたとき、また自分だけではなく、友達が怪我をしたときの応急手当ををしっかりおぼえて、実行できるようにしましょう。

★じぶんでできる・・・応急手当とRICE処置★

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ

だぼくやねんざの救急処置 RICE

レスト
Rest



痛いところを動かさな
いように安静にする。

アイシング
Icing



痛いところを冷やす。

コンプレッション
Compression



痛いところをテーピング
などで軽く圧迫する。

エレベーション
Elevation



ケガしたところを
心臓よりも高く保つ。

生活リズムについて

前期後半がスタートしました。まだ夏休み気分が抜けていない人もいるのではないのでしょうか。少しの気の緩みが事故につながる可能性があります。生活リズムを整えることで病気や怪我になりにくくなります。生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！