



例年より短い夏休みを終え、今日から2学期がはじまります。9月は暦の上ではもう秋ですが、今年もまだまだ暑い日が続くことが予測されます。熱中症や感染症に引き続き気を付けながら、少しずつ学校生活に慣れていきましょう。



## 9月保健目標:けがをしないようにしましょう!

### 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後はお出なくても便座にすわってみる

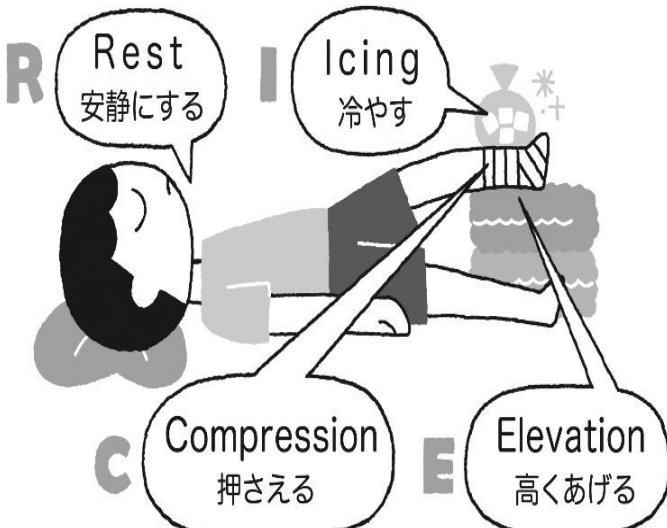


睡眠時間は大事夜は早く寝る

## 9月9日は「救急の日」

打撲や、捻挫をしたときは・・・  
「RICE」が基本の手当てです。できる限り早い手当てを行うことで、早い回復につながります。

### ケガ発生! 「RICE」で応急処置



### しっかり洗う理由って?

「すり傷は水道の水でしっかり洗い流しましょう」と言われますが、なぜなのでしょう? それは、すりむいたところに砂やどろなどの汚れが残っていると、傷口からばい菌が入って、傷の治りが遅くなったり、「うみ」ができたりするからです。また、汚れが残ったじょうたいで治ってしまうこともあります。学校ですりむいたときも、保健室に行く前によく洗ってください。もしも血が出ているときは、せいいっぱいハンカチなどでおさえて、血を止めるようにしましょう。



## ◎今月の手洗い豆知識:「なぜ、石けんを使う必要があるの?」

石けんは、分子がたくさんあると「ミセル」という分子の集合体を作り、それがウイルスに触れるとウイルスを取り込んで皮膚から剥がし、ウイルスのRNAを守っている外膜(エンベロープ)を壊し、ウイルスを不活性化させます。そのため、石けんには、新型コロナウイルスをはじめ一定の構造を持つウイルスに対しての感染予防効果が高いそうです。( <https://www.lifehacker.jp/2020/03/how-soap-works.html> 引用)



### お知らせ

#### ① 健康診断

延期になっていた健康診断の日程が決定しました。

月日	検診
9月 1日	身体測定・聴力検査 (中・高)
9月 3日	身体測定・聴力検査(小)
9月 9日	内科検診(全員)
9月 28日	尿検査一次(全員)
10月 1日	精神科検診 (小1・転入生)
10月 5日	尿検査一次予備日 (対象者)
10月 6日	耳鼻科検診(小4~6)
10月 7日	精神科検診 (中1・高1 外部生)
10月 13日	眼科検診(小)
10月 14日	眼科検診(中高)
10月 15日	整形外科検診(高)
10月 20日	耳鼻科検診(小1~3)

月日	検診
10月 22日	整形外科検診(中)
10月 26日	尿検査二次(対象者)
10月 28日	歯科健診(全員)
10月 29日	精神科相談会①(希望者)
11月 11日	耳鼻科検診(中高)
11月 19日	精神科相談会②(希望者)
11月 26日	整形外科検診(小4~6)
12月 3日	整形外科検診(小1~3)
1月 8日	身体測定(高)
1月 13日	身体測定(中)
1月 14日	身体測定(小)

#### ※健康診断時のお願い※

- ・健診の2週間前以内に発熱があった場合、学校医に相談の上、対応させていただきます。
- ・健康診断の前日には入浴し、手足の爪を切ってください。
- ・身体測定時は正確な計測のために頭の中心上で髪の毛をしばったり留めたり編み込んだりしないでください。
- ・視力検査時、眼鏡を使用している場合は学校に持たせてください。
- ・病気や異常が見付かった場合は、「治療カード」をお渡しします。受け取られたら早めの受診をお願いします。

※聴力検査は、小1・2・3・5、中1・3、高1・3が対象です。

(その他の検診)

- ・視力検査…小学部(9月14日~18日) 中学部(9月7日~11日) 高等部(9月1日~4日)
- ・小学部毎月の体重測定…10月8日、11月2日、12月1日、2月4日、3月4日
- ・色覚検査…小1・中1・高1の希望者(10月20日~26日)

#### ② 問診票記入のお願い

本日配布しました問診票については、**9月7日(月)まで**にすべて記入し、担任へ提出をお願いします。

#### ③ 新型コロナウイルス感染症への対応について

学校では、消毒やこまめな換気、手洗い指導、健康観察等、1学期に引き続き実施していきます。

本日配布の「健康チェック表」に、9月1日夕食後の検温から記入をお願いします。9月2日より毎日担任へ提出し、記入が全て終了した用紙はご家庭で保管してください。