



すくすく



岡田小学校
ほけんだより
9月号



2学期がスタートしましたね。生活リズムは取りもどせていますか？

まだまだ暑い日が続き、夏のつかれが出やすい時期でもあります。規則正しい生活リズムで過ごすことを心がけましょうね。

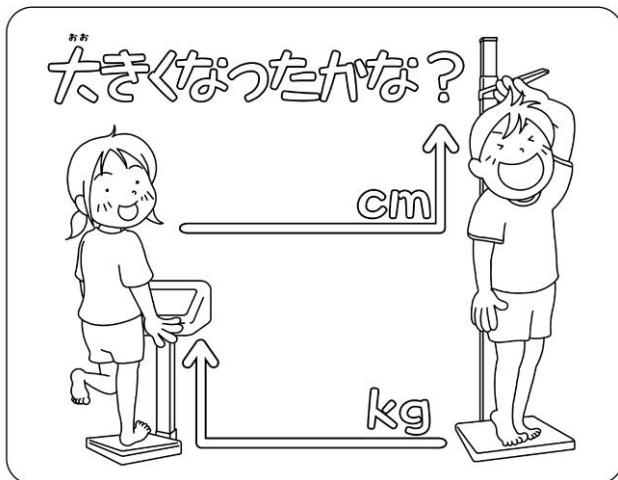
生活リズムを学校モードにするためには・・・

- 10分早く、目覚ましをセットしよう！
- 次の日の準備は、寝る前までに終わらせよう！
- 朝、かならずトイレに入ろう！
- 夜は、いつもより30分早くふとんに入ろう！

やってみてね☆



身長と体重を測りますよ～！



- 3日 (火) 5-3, 6-3
- 4日 (水) 1-1, 1-2, 2-2, 5-1, 6-1, 6-2
- 5日 (木) 2-1, 3-1, 3-2, 3-3
- 6日 (金) 4-1, 4-2
- 9日 (月) ひまわり, 5-2

- ★午前中におこないます。
- ★欠席者は後日測定します。

保護者の方へ

身長と体重の計測結果を記入し、健康手帳を持ち帰ります。(当日とは限りません) 見ていただき、背表紙裏の「前期」欄に押印をお願いします。3学期も使いますので、学校へご返却ください。よろしくお願いいたします。

ケガをして「冷やす」ときの注意

ほれいざい
保冷剤



ひょう
氷のう



ひ やす じかん
冷やす時間



やけどのばあい
場合



凍傷にならないようにタオルやハンカチを巻いて、保冷剤が直接ひふにふれないようにしましょうね。

冷凍庫から出してすぐは冷たすぎ！溶けかけの氷か、少し氷もいれて使おう。

応急処置では20分くらい冷やして様子を見る。痛いときは、それをくり返そう。

すぐに流水で冷やす。水ぶくれがある時は、やぶかないようにしてね。

すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

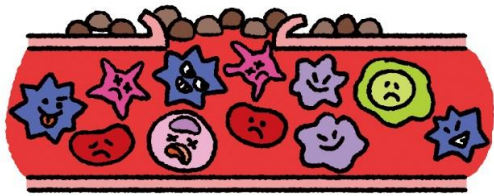
よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が
かつやくできます。



よごれが残っていると…



ばいきんが増えて、傷口の
なおりがおそくなります。



医療機関で出席停止（溶連菌や手足口病等）と診断された際は、左記用紙を病院で書いてもらい、担任にご提出ください。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は用紙の提出は必要ありませんが、電話でご連絡ください。

書類はお子さんの体調が回復し、登校される時で大丈夫です。よろしく願いいたします。

知多市教育委員会
知多市福祉事務所

感染症診断結果の報告

小中学校名 知多市立 _____ 学校 _____ 年 _____ 組

幼稚園、保育園名 知多市立 _____ 園 _____ 組

氏名 _____

病名 (____月____日～____月____日)

____月____日より、登校・登園が可能と認めます。

令和____年____月____日

医師名 _____ 印

<保護者の方へ>

* 医療機関で証明を受け、学校（園）へ提出してください。

* この報告書は、知多市医師会の御協力です。市内医療機関では文書料は免除されますが、市外の医療機関では有料となる場合がありますので御承知ください。

* 上記の病名は、疑いあるいは経過を見る必要がある場合も含まれます。

— 感染症 2 —