



# 9月 ぼけんだよい

R4. 9. 1  
藍畑小学校  
保健室

長い長い夏休みが終わり、二学期が始まりました。休み中はどのように過ごしましたか？生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？早寝・早起きを心がけ、学校生活のリズムに戻しましょう。

## 9月の保健行事

### 身体測定・視力検査

5日(月)	1校時	1年生	2校時	2年生	3校時	3年生
6日(火)	1校時	4年生	2校時	5年生	3校時	6年生

★結果はA4用紙1枚でお返します。そのままご家庭で保管してください。

髪を結ぶ位置・メガネ・コンタクト等  
確認をお願いします。

## 今一度、感染症対策を

県内でも連日1000人前後のコロナ感染が報告されています。



登校前の健康観察を引き続きお願いします。

(マスク着用・ハンカチの確認も)

★かぜ症状のある時には自宅で療養・受診をお願いします。



教室へ入る前、外遊びやトイレの後、食事の前後など、こまめな手洗いをしましょう。



マスクを外す必要がある時には、人と距離をとって、しゃべらないようにしましょう。

## 9月9日は救急の日です



休み時間や体育の授業など、学校生活の中では、どうしてもけがをすることがあります。その時に、まずは自分でできる手当てを紹介します。それから、あわてずに保健室へ来るといいですね。どれもよくあるけがなので、ぜひ手当てのしかたを覚えておいてください。



血が出た時はきれいなハンカチでおさえて、少し高くあげる。



鼻血は下を向いて鼻をつまむ。



やけどは、水道の水でよく冷やす。



土や石がつかっていたら、きれいにあらう。

## 夏休みメディアコントロールチャレンジ



8日の登校日に提出してもらった「メディアコントロールチャレンジカード」を見ていると、うれしい意見がたくさん書かれていました。少しづつが紹介したいと思います。

- ・メディアを使わず、家族どろどろ時間や習い事の練習をしているの方が楽しいということに気がつきました。
- ・今までは時間を意識せずにゲームをしていたけれど、意識して時計を気にしながらやってみたら、できました。
- ・チャレンジの期間じゃなくても、メディアコントロールをしたいと思いました。次はレベル5をやりたいです。
- ・家にいることが多かったが、レベルを決めて取り組むと、夏休み前よりもテレビを見る時間が減りました。

★この取組が、メディアの使い方、付き合い方を考えるきっかけになればいいなと思っています。