



令和 7 年 9 月 1 日
江戸川区立南葛西第二小学校
保 健 室

夏休みが終わりました。けがなく、充実した夏休みを過ごすことができましたか。まだまだ暑い日が続きます。食事・睡眠をしっかりとして、2学期も元気に活動しましょう。



9月の保健目標：けがに気を付けましょう。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



けがをしてしまったときは・・・

けがの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

Rest (安静)

Icing (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)

のRICEという応急処置です。



学校でけがをしてしまったときには、
どこでどんなけがをしたのか
先生に教えてください！

9月の予定

2学期フッ化物洗口のお知らせ

9月2日(火)より実施します。コップを忘れずに持ってくるようお願いいたします。

2学期発育測定のお知らせ

9月3日(水)～10日(水)の期間で行います。計測時の髪型や体育着忘れにご注意ください。

感染症治療証明書について

受診した際に、主治医に書いていただく必要があります。感染症治療証明書は、登校が許可されたという証明となりますので、主治医に必ず確認をしてください。感染症治療証明書は**2種類**あります。

①季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書

季節性インフルエンザ診断報告書・登校(園)報告書	
保 護 者 様	江戸川区立
お書き込みが診断性の確認になった場合は、完全になおしてから登校しましょう。 ご参考までに学校保健委員会に送られたものを付記いたします。出席停止の期間については、以下のとおりです。登校(園)する際は、下記診断書に主治医の署名をいただいた上で、登校(園)報告書を記入し、提出をお願いいたします。	
病 名	出 席 停 止 の 期 間
インフルエンザ	発症した日より5日、かつ、解熱した日より2日 (発熱5日間)
※ 幼児の場合は、発症した日より5日、かつ、解熱した日より2日を要します。	
季節性インフルエンザ診断報告書	

②その他感染症

お知らせ<感染症>	
保 護 者 様	江戸川区立
お書き込みが診断性の確認になった場合は、完全になおしてから登校しましょう。 ご参考までに学校保健委員会に送られたものを付記いたします。出席停止の期間については、以下のとおりです。 なお、園校により発症のおそれがないと認められたときはこの限りではありません。 登校するときに下記診断書をお持ちください。	
病 名	出 席 停 止 の 期 間
1. 胃 腸 炎	発症の日から2日間、または下痢の停止した日より2日間
2. 流行性下痢炎(おたふくかぜ)	発症の日から2日間、または下痢の停止した日より2日間
3. 流行性下痢炎(おたふくかぜ)	発症の日から2日間、または下痢の停止した日より2日間
4. 風 し ん (三日ぼしか)	発症の日から2日間

※学校 HP「配布文書」からダウンロードできます。