



ほけんだより

令和7年8月29(金)
加茂市立七谷小学校
保健室

元気いっぱいばっちり週間が始まります📌

カードの記入やご家庭での声がけなど、ご協力をお願いします。

<令和7年度 第2回 元気いっぱいばっちり週間の流れ>

	児童の取組	おうちの方にしていただくこと
9/1(月) ～ 9/5(金)	①事前指導を受ける。 ②前回の取組の結果などから、自分の普段の生活を振り返る。 ③カードの【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】の欄を記入して担任のチェックを受ける。 ④ばっちりカードを持ち帰る。	○お子さんが、カードを持ち帰ったら、カードの【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】を一緒に確認してください。
9/5(金) ～ 9/11(木)	○カードに記入した【目標時刻・時間】、【めあて・作戦】をおうちの人と確認する。	
9/12(金)	○担任に提出する。	
9/12(金)	○ばっちりカードを持ち帰る。	
◎元気いっぱいばっちり週間スタート		
9/16(火) ～ 9/22(月)	◎目標時刻・時間、めあて・作戦を意識して過ごす。 ◎できたかどうかを、○か×でチェックする。	○お子さんへの声掛け等のご協力をよろしくお願いします。
9/22(月) ～	①振り返りを記入する。 ②おうちの人に一言書いてもらう。	○お子さんの頑張りをほめたり、生活改善のためのアドバイスを書いたりしてください。

ぐっすり3Daysを行います📅

今年度も、ばっちり週間が終わった後でも望ましい生活リズムを意識して生活してほしいと考え、「ぐっすり3Days(火・水・木)」を行っています。

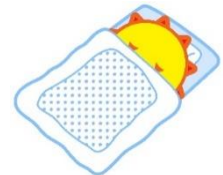
今学期は、以下の通りの日程で2回行う予定です。

実施内容などの詳細は、次号のほけんだよりでお知らせします。

ご家庭でも声掛けなどご協力をお願いいたします。

<日程(予定)>

10月7日(火)～10月9日(木)、10月21日(火)～10月23日(木)



🌙裏面もご覧ください🌞

9月9日は「救急の日」です

<応急手当の基本「RICE(ライス)」>

安静 (Rest)

患部を動かさず安静にすることで、二次的な悪化を防ぎます。

冷却 (Ice)

氷のうや氷を入れたビニール袋などを使って患部を冷やすことで血管を収縮させて、皮下出血や炎症を抑え、痛みを軽減させます。

圧迫 (Compression)

包帯などで患部を圧迫することで、痛みを和らげ、皮下出血や腫れを抑えます。

拳上 (Elevation)

足を心臓より高く上げることで、患部への血流を抑え、悪化を防ぎます。

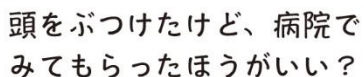


<お子さんの急なケガや病気で困った時は>

新潟県でも、夜間にお子さん（15歳未満）の急な病気やケガで困っている人のために「小児救急医療電話相談（＃8000）」を下記の時間帯で実施しています。

月曜～土曜 午後 6 時から翌朝午前 8 時まで（夜間）
日曜・祝日 午前 8 時から翌朝午前 8 時まで（24 時間）

困ったときの強い味方「#8000」



お子さんの急病やケガのことで困ったとき、頼りになるのが「小児救急電話相談」。

年末年始の休暇を含む休日にも相談できます。

#8000の使い方

- 1 #8000をダイヤル
 - 2 相談窓口につながります
 - 3 お子さんの症状を話してください
 - 4 医師・看護師がアドバイスしてくれます
- 対処の仕方、受診する病院など

お住まいの
都道府県の

A cartoon illustration of a woman with short dark hair, wearing a striped shirt. She is holding a telephone receiver to her ear with her right hand. A speech bubble above her head contains the Japanese word 'ホッ' (hot). She has a slightly pained or uncomfortable expression on her face, with sweat drops visible on her cheeks.

発育測定を行います

9月2日（火）に発育測定を行います。半袖・半ズボンの体操着で行いますので、ご準備ください。また、お子さんの髪の毛は、頭の上で結ばないようお願いします。

今回の測定結果も「健康カード」に記入後、配付します。お子さんの発育状況をご確認ください。確認が終わりましたら、保護者印の2学期の欄に押印をお願いします。健康面で気になることがありましたら、「ご家庭からの連絡」の欄に記入してください。

お子さんの心身の健康について一緒に考えていきたいと思っています。
分からないことや不安なことがありましたら、いつでもご相談ください。

七谷小学校 保健室 安倍(あんべ)

