

# 保健だより

(家庭数配布)

保健だより 9月1号

平成25年9月2日(月)

練馬区立 中村小学校

長い夏休みが終わりました。みなさんが元気に過ごせたようで良かったです。9月に入り、朝晩はだいぶ涼しくなってきましたが、昼間、太陽が照るとまだまだ暑いですね。季節の変わり目は、この気温差で体調を崩しやすくなります。早ね・早起きを心がけて、風邪などをひかないようにしましょう。



## 9月の計測を行います

学年	日にち
1年	9月12日(木)
2年	9月11日(水)
3年	9月10日(火)
4年	9月9日(月)
5年	9月4日(水)
6年	9月3日(火)

4月の健康診断の時の計測に引き続き、身長と体重の計測を行います。4月からどのくらい伸びたか、比べてみましょう。



○当日は体育着で計測を行います。体育着を忘れないようにしましょう。

- 髪を結ぶときは、一つに結ばないようにしてください。
- 健康カードを持ち帰り、お家の人にハンコを押してもらいましょう。
- 健康カードは担任の先生に返します。

## 9月9日は何の日？

9月9日は「救急の日」です。鼻血が出たとき、ひざやひじをすりむいたときなど、自分でできるけがの手当や、薬の正しい使い方などについて調べてみてはどうですか。自分の健康を自分で守れるといいですね。



## 保健室の来室状況と欠状況

夏休み中にこれまで(4月～7月)の保健室の来室状況や欠席状況をまとめました。

### ○来室状況

合計 内科的:354名 外科的:1132名

平均(1日あたり) 内科的:4.8名 外科的:15.5名

### ○月別欠席者数

月	4月	5月	6月	7月
合計	193	249	284	246
平均	12.0	11.8	13.5	16.4



救急車を呼ぶような、大きな事故はありませんでした。これからも、子供たちが安全に気をつけて過ごせるといいですね。

欠席に関してはだんだんと増えてしまいました。これからの季節、特に感染症予防に力を入れていきたいと思えます。

## 救急箱をチェック

### 中身はOK?

必要なものがそろっていますか。

体温計の電池の予備も準備しておきましょう。



### 期限はOK?

薬にも使用期限があります。

定期的にチェックし、期限の過ぎたものは処分しましょう。



### 保管場所はOK?

小さい子どもの手が届かず、すぐに取り出せる場所に。直射日光の当たる場所もNGです。



救急ばんそうこうは、台所の引き出しなど、必要なとき、すぐ手の届くところに置いておくとう便利です。

## 夏 変わり目に注意 秋

夏と秋とが行ったり来たりするように、めまぐるしくお天気が変わり、1日のうちでも気温差が大きくなる、この時期の体調管理のポイントは、2つの「変わり目」です。



### 1: 天気の変り目

晴れの日には気温が高くなりますが、雨の日には肌寒く感じることも。

毎日の天気予報をチェックして、気温に合った服装を心がけましょう。

### 2: 昼と夜の変り目

日中と朝夕の気温差が大きい時期。

こまめに衣服の調節を。