

ほけんだより 9月



平成30年9月3日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用
【家庭数配布】

9月のめあて けがを防ごう

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みは元気に楽しく過ごせましたか。まだまだ暑い日が続きます。睡眠と栄養をしっかりとって、2学期も元気いっぱいに過ごしましょう！

9月9日は救急の日！！

正しいけがの手当てを覚えて、
自分でできる手当てに挑戦してみよう！



まだまだ…



熱中症に注意！！

暑熱順化



体が暑さに慣れるまでは運動量は控えめに

こまめに ちよとずつ 水分補給を



のどの渴きを感じる前に

思わぬケガを ぶせぐために



●ろうかを走らない

●よそ見をしない



●ツメを長くのばさない

●ひっきりやすい テザインの服はさける

自分でできる
ことは？

手当てクイズ

A すりきず

校庭で走っている
ときにころんだ！



①水道で砂や泥
を洗い流す

B 目の痛み

目にごみが入って
しまった！



①目を手でこす
る

C 鼻血

友だちとぶつかっ
て鼻血が出た！



① 上を向いて
首の後ろを
たたく

②すぐにばんそ
うこうをはる

②目を触ってご
みをとる

②走って保健室
に行く

③そのまま先生
に見せる

③水道でごみを
洗い流す

③顔を少し下に
向けて、鼻を
つまむ

こたえは裏面にあります。

ほけんだより 9月



平成30年9月3日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者の皆様
【家庭数配布】



身体測定があります！！

9月の第1週、第2週に身長と体重の測定を行います。

学年	日にち
1年生	9月11日(火)
2年生	9月10日(月)
3年生	9月7日(金)
4年生	9月6日(木)
5年生	9月5日(水)
6年生	9月4日(火)

- 計測は体育着で行います。
当日は忘れずにご持参ください。
- 身長を計測するため、かみの毛を結ぶ時は、
低い位置で結ぶようにお願いします。
- 記録カードはお子様と一緒にご確認の上、
保護者印を押していただき、担任までご返却ください。



感染症の流行状況

1学期中の感染症の流行状況です。4・5・6月を通して溶連菌感染症・感染性胃腸炎の罹患者がいました。
ご家庭でも手洗い・うがいのご指導をよろしくお願いいたします。

	4月	5月	6月	7月	計
咽頭結膜熱			2		2
流行性角結膜炎	1				1
溶連菌感染症	12	28	9	2	51
伝染性紅斑		1			1
マイコプラズマ感染症		1		1	2
感染性胃腸炎	1	3	1		5
ヘルパンギーナ				1	1

*空欄は罹患者がいない月です。



病院受診について

児童の定期健康診断において、夏休み前に受診勧告を受けたお子様は、夏休み中に受診いただけましたでしょうか。病院を受診された場合は、「受診報告書」を学校にご提出ください。よろしくお願いいたします。



クイズのこたえ

- A…① 泥や砂がついたままだと傷の治りがおそくなってしまいます。保健室に行く前に水道水で
きず口をしっかりと洗い流しましょう。
- B…③ 汚れた手で目を触ると眼球を傷つけてしまうことがあります。こすらずに目を水道水で洗
いましょう。
- C…③ 上を向くと、のどの方に血液が流れ込み、気分がわるくなることがあります。