

# ほけんだより 9月



令和元年9月2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

### 思わぬケガをふせぐために



●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

●ひっきりやすいデザインのはきはさる

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



令和元年9月2日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者用  
【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10日(火)
2年生	9月9日(月)
3年生	9月6日(金)
4年生	9月5日(木)
5年生	9月4日(水)
6年生	9月3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。学期を通して溶連菌感染症の罹患者がいました。また、6月から全国的に水痘が流行し、本校でも罹患者が多く出ました。

	4月	5月	6月	7月	計
インフルエンザ	4		2		6
水痘(水ぼうそう)			11	11	22
溶連菌感染症	5	5	8	3	21
流行性耳下腺炎(おたふく)		2			2
マイコプラズマ感染症			2		2
感染性胃腸炎		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、気分がわるくなる場合があります。