

ほけんだより 9月



令和4年9月2日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用

9月のめあて けがを防ごう

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きます。外で運動したり、睡眠と栄養をたっぷり摂ったりして、2学期も元気いっぱい過ごしましょう。

【生活リズム】うまく切りかえられていますか!?

長いお休みで少し生活リズムが乱れてしまった人もいませんか。自分の生活リズムをふりかってみましょう。



生活リズムの切りかえ うまくできる?

こんなことない?

- 朝。できることなら起きたくない → 睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればよい? ふとんに入る時間を決めよう。
- 朝ごはん? 食欲ない... → 寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。
- 下痢だ... 便秘だ... → 冷たいものを食べすぎでない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。
- 夜なのに... ちっとも眠くならない → スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。
- なんかぐっすり眠れてない気がする → スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。

熱中症に注意



まだまだ暑さは続きます。

外で遊んだり、運動をしたり

するときはこまめに水分補給

や休憩を心がけましょう。

こまめに ちよとずつ 水分補給を



のどの渇きを感じる前に

ほけんだより 9月

身体測定があります！！



令和4年9月2日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者用

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 8日 (木)
2年生	9月 9日 (金)
3年生	9月 6日 (火)
4年生	9月 5日 (月)
5年生	9月 2日 (金)
6年生	実施済み

- 計測は体育着で行います。
当日は忘れずに持たせてください。
- 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。

学校保健員会開催



教職員のほか、PTA 役員の方にも参加していただき、充実した会となりました。内容を一部ご紹介いたします。

【内科校医の先生】

- 海外ではインフルエンザが流行している国があります。どの感染症対策も基本は手洗い・うがいです。
- 予防の1つにこまめな水分があります。せっかくマスクを着ける等の感染症対策をしても喉が潤っていないと意味がありません。1時間に1~2回は水分補給をしましょう。

【歯科校医の先生】

- 例年同様、感染症対策を十分に行い、健康診断を実施しました。
- コロナ禍になってから歯垢・歯石のある児童が増えた。自宅で過ごす時間が長くなり、間食が増えた影響かもしれません。
- 矯正器具を幼い頃からつけ始める子が増えてきており、とても良いことです。

【耳鼻科校医の先生】

- 毎年、耳垢がある児童が多い。お家でこまめにチェックをしたり、保護者の方が掃除をしたりしてあげてください。
- 新型コロナウイルスの後遺症の一つとして「味覚障害」がありますが、早期治療が望ましい。症状が少しでも続くようであれば耳鼻科等の病院を早めに受診してください。

【学校薬剤師の先生】

- プール水質検査について：8月の検査では異常はなかった。
- 教室の二酸化炭素濃度について：教室の空調、扇風機を上手く活用して、適切な環境で過ごしてほしい。