

9月 ほけんだより

令和4年9月2日
練馬区立北町小学校
校長 瀧嶋 克己
保健室

夏休みが明け、いよいよ2学期が始まりました。みなさん、夏休みはいかがでしたか？
9月は夏の疲れが出やすい時期です。まだ暑い日が続きますので、生活リズムをきちんと
整えて、体調管理ができるようにしましょう。



がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました

8月24日（水）学校保健委員会を行いました。

養護教諭から1学期の健康診断の結果についてご報告
させていただき、学校医の先生方から健康診断時の様子
についてお話しいただきました。

東京都の平均値と比較して、北町小はむし歯がとても
少ないこと、またコロナ禍において視力低下が進んでいる
ことがわかりました。

また、内科の國分先生から「新型コロナウイルス感染症
について」ご講演をいただきました。

学校医・薬剤師の皆様、保護者の皆様ご多用の中お集まりいただき、ありがとうございました。



ほけんしつ ただ てあて 保健室クイズ！！正しい手当はどっちだ？



① 転んですりむいた！

- A: すぐに水できれいに洗った
B: すぐにばんそうこうを貼った



② つき指をした！

- A: 指を氷で冷やした
B: 指を強く引っ張った



③ 鼻血がでてきた！

- A: 上を向いて、首を叩いた
B: 下を向いて、鼻をつまんだ



④ 目にゴミが入った！

- A: 目をこすった
B: 水で洗い流した

答えは右側を見てね

9月9日は
救急の日



ケガをしたら...

まずは自分でできること



けがをした！そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でもできること、
してほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

すいきず・切りきず

すぐに水道水で
よく洗い流す

砂や泥が残らないように水道水で洗い、
きれいなガーゼやタオルで
きず口を押さえて、血が
止まるのを待ちます。



ねんざ・だぼく
つきゆび

すぐに冷やす

腫れたり、内出血がひどくなったりし
ないように、よく冷やして、動かさない
ようにします。

痛みが取れないとき
は、病院に行って診て
もらいましょう。



はな
ち
血

鼻をつまんで
下を向く！

上を向いたり、横になったりすると気持
ち悪くなってしまいます。
首の後ろも叩かないでください。



なかなか止まらな
いときは、鼻を冷や
します。

目にゴミが入った

すぐに水道水で
よく洗い流す

砂やゴミが入っているかもしれないの
で、目をこすらないようにして、水で洗
い流しましょう。



9月の計測の日程について

※身長を正しく測るために、かみの毛をむすぶときは、
頭の上や後ろでむすばないでください。



9月2日(金)	6年	9月7日(水)	3年
5日(月)	4年、すまいる	8日(木)	5年
6日(火)	2年	9日(金)	1年

うらもあります。ぜひよんでみてください。