9月 ほけんだより

令和５年９月１日
練馬区立北町小学校
校長　　瀧嶋　克己
保健室

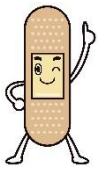
夏休みが明け、いよいよ２学期が始まりました。みなさん、夏休みはいかがでしたか？
9月は夏の疲れが出やすい時期です。まだ暑い日が続きますので、生活リズムをきちんと整えて、体調管理ができるようにしましょう。

学校保健委員会を開催しました

８月２４日（木）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と保健室来室状況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ていただきました。東京都の平均値と比較して、北町小はむし歯が少ないことが分かりました。来室状況をみると、６月の来室が多いこと、月曜日が多く週末にかけて少なくなっていく傾向があることが分かりました。また、歯科の髙橋先生から「歯列・咬合」についてご講演をしていただきました。歯列・咬合の種類やそれぞれの特徴、治療について知ることができました。

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。

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。

すりきず・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。

鼻血

鼻をつまんで
下を向く！

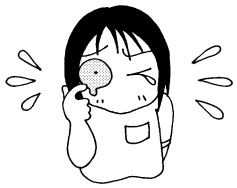
上を向いたり、横になったりすると気持ち悪くなってしまいます。
首の後ろも叩かないでください。

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4日（月）	6年	9月7日（木）	3年
5日（火）	5年	8日（金）	2年
6日（水）	4年・すまいる	11日（月）	1年