

# ほけんだより

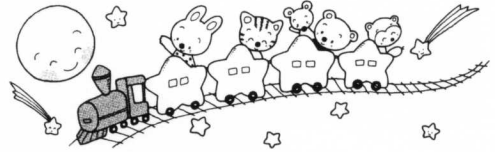
平成27年9月7日  
練馬区立練馬第三小学校  
保健室 No.5

1学期後半が始まりました。日中は暑い日もありますが、今年は秋雨前線などの影響で、早くも秋の気配を感じます。

9月は、夏の暑さによる疲れが出やすい時期です。また、昼間と朝・夜の気温差が大きい日もあります。衣服の調節や、汗の始末（←まだまだ必要です）などに気をつけて、体調管理をしっかりとるようにしましょう。

## 9月の保健目標

### 睡眠をたっぷりとりよう



夏休みが終わって1週間がたちました。生活リズムは学校のリズムに切り替わりましたか？「頭が痛い」「何となく体調が悪い」と言って保健室に来る人の中には、夜寝るのが遅いリズムのまま、睡眠不足が原因という人も…。

生活リズムが崩れたままになっている人は、まずは1週間、次のことを実行してみましょう。

★明日は、今日より10分早く起きる。

（あさってからも、その時刻かそれよりも早く起きる。）

★寝る前に、次の日の持ち物を準備する。

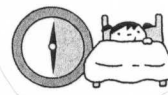
★朝ごはんを必ず食べる。

★朝ごはんの後、トイレに行く。

★今日は、昨日より30分早く寝る。

（明日からも、その時刻かそれよりも早く寝る。）

生活リズムの五つ星がそろうように、今日からチャレンジしよう！！



## 発育測定・視力検査を行っています

9月3～11日の間で各学年実施しています。お子さんが「健康カード」をご家庭に持ち帰りますので、カード右側の身長・体重結果をご確認の上、押印して返却してください。

視力検査については、結果をA4別紙で全員に渡しています。（右左ともAの人にも渡しています。）

なお9月の検査では、メガネをかけている人は矯正視力のみ検査しました。

## 体内時計を整えるために



おぼえておこう！自分でできる

# 応急手当

## 血がでているとき

ころんで、  
ひざをすりむいちゃった

- ①水道水で、よく洗おう。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血します。
- ③ばんそうこうで、きず口をまもります。



## やけどしたとき

熱いお茶が  
手にかかっちゃった！

- ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やします（5～10分が目安）。



## 鼻血がでたとき

急に鼻血！

- ①下をむいて鼻をつまみます。
- ②鼻の奥にむかって強く押さええます。
- ③血は飲みこまず吐き出します。



## 目になにか入った

急に目がコロコロして、  
なんか入ったみたい

- ①水を入れたせんめんきに顔をつけて、まばたきをします。
- ②目をこすると傷がつくので、やめましょう。



## ぶつけたとき

階段でつまづいて  
ひざをぶつけた！

## はさんだとき

教室のトビラに、  
手をはさんだ！

## ひねったとき

バスケのシュートで  
着地したときに  
足をひねった！



だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の  
応急手当の基本はRICEです

## Rest 安静

ケガの部分動かさない



## Icing 冷却

内出血や腫れを  
おさえるために冷やす



## Compression 圧迫

ほう帯などで適度に圧迫して、  
内出血や腫れをおさえる



## Elevation 挙上

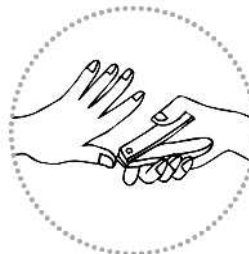
ケガの部分を中心より  
高く上げて、内出血や腫れを  
おさえる



ケガの予防は、  
ふだんの  
生活から



体育の授業中、休み時間...。学校生活の中では、どうしてもケガをしてしまうことがあります。でも、できるだけ減らしたいですね。では、どうすればよいでしょう？



例えば、ツメを短く切っておくことで、伸びたツメが折れたり、友達を引っかいたりして起こるケガが少なくなります。今、3・4階のトイレは改修中ですが、仮設なので段差があります。急いでいても走

たりせず、つまづかないように注意します。

このように、私達ができることは、ふだんの生活の中にたくさんあるのです。『こうすればケガは起きなくなる』『この場所はケガが起きやすい』といったポイントを考えながら、さすように心がけましょう。

## くつをえらぶときのポイント

