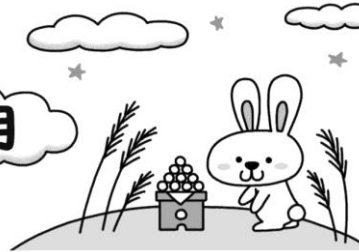


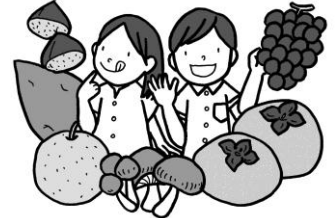


# ほけんだより 9月



平成26年9月1日  
練馬区立南が丘小学校  
保健室

## みのりの秋



夏休みが終わりました。みなさん、夏休み中は元気に過ごせましたか。学校が始まり、疲れなどで体調を崩しやすい時期です。夏休み中に生活リズムがくずれている場合は、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活をして、生活リズムを戻すようにご家庭で声かけをお願いします。また、熱中症にならないために、引き続き、水分補給や服装にも気をつけるようにしましょう。



## 9月の保健目標 規則正しい生活をしよう

夏休み中に、生活リズムがくずれていませんか？  
ご家庭でお子様とチェックしてみてください。

## リズムチェック

毎日の生活を思い出して、  
(はい・いいえ)に○をつけましょう。

朝早く  
起きている  
(はい・いいえ)



朝ごはんを  
食べている  
(はい・いいえ)



食べたあとに  
歯みがきをしている  
(はい・いいえ)



十分に運動を  
している  
(はい・いいえ)



ゲームやテレビの  
時間を決めている  
(はい・いいえ)



9時間以上は  
寝ている  
(はい・いいえ)



「はい」が6つ  
正しいリズムで  
過ごしていますね

「はい」が4～5つ  
あと少しがんばれば  
リズムをもどせます

「はい」が3つ以下  
生活をがんばって  
見直しましょう

## 1日の生活リズムを見直そう！

### 朝のスケジュールをつくろう！

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたらいいでしょうか。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書きましょう。

学校につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
:	:	:	:	:	:

# 9月9日は 救急の日

救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当も「救急」の仲間です。



こんなケガや事故が起こっています！

## ◎耳や鼻にものをつめない！

ボタン、ビーズ、豆類、砂、昆虫などをつめて、病院に行かなければいけないことがあります。



## ◎お風呂で遊ばない！

お風呂で遊んでいて、すべったり、転んだりして、ケガをすることがあります。おぼれることもあるので、お風呂で遊ばないようにしましょう。



## ◎やかんやなべに

さわらない！

家で起こるやけどの半分は、台所で起こっています。



## ◎公園の遊具の

遊び方を守る！

遊具を使っていて、転んだり、落ちることがあります。遊び方を守りましょう。



## ケガの手当てで注意すること

### ◎血を止めるときに、ティッシュペーパーを使わない。

…傷口に細かいゴミが残ることがあります。

きれいなハンカチやガーゼを使いましょう！

### ◎やけどのとき、水ぶくれはつぶさない。

…やけどのときは、流水で冷やすのが正しい方法です。水ぶくれをつぶすとばい菌が入る原因となります。



### ◎突き指をしたとき、引っぱったり、もんだりしない。

…突き指をひっぱると、痛みやはれを悪化させる原因となります。



血が出たら押さえる

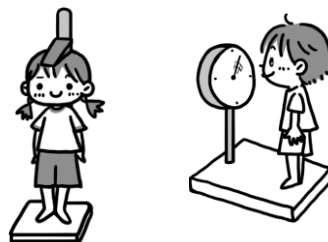
傷口を洗う

ここまでは自分でしよう



## \* 9月の保健行事予定 \*

9月 2日 (火)	身体計測・保健指導	1・2年生
3日 (水)	身体計測・保健指導	5年生
5日 (金)	身体計測・保健指導	3・4年生
9日 (火)	身体計測・保健指導	6年生
26日 (金)	移動教室前健康診断	5年生



※身体計測の当日は髪を高い位置に結ばないようにしてください。(身長が正確に測れません)

※計測や移動教室前健康診断は体育着で行います。体育着を忘れないようにしましょう。

※計測後は健康カードを返却します。確認していただき、保護者の方が押印の上、学校に提出してください。

