

# 保健だより

平成26年9月号 練馬区立旭丘小学校

いよいよ学校生活が始まりました。子供たちは夏休みで大きく成長したことでしょう。すぐに発育測定を実施します。記録は健康カードにしますので4月の記録と比べてみてください。ご覧になりましたら押印のうえ、速やかに担任までご提出ください。

今月は運動会があります。けがのないように安全に過ごしましょう。もしもの時は簡単な処置の方法を覚えておくといいです。9月9日は救急の日です。家の救急箱の点検や「応急手当」の方法を確認しましょう。ポイントは「あわてず・さわがず・おちついて」

洗う

押さえる

冷やす



水道の水で洗う

傷口についた汚れや  
ばい菌を洗い流します。

すり傷  
切り傷



傷口にハンカチを  
当て、強くおさえる  
出血を止める、体の  
働きを助けます。



水や氷で冷やす

痛みをおさえ、はれ  
や炎症を少なくします。

くじいた  
・突き指

なぜけがをしたのかを学ぶチャンスでもあります。

生活中でけがを防ぐポイントは・・・

1

服装



洋服についている飾り  
やひもが遊具に引っかか  
ったり、足で踏んだりす  
ると、大けがの原因に。

2

くつ



大きすぎる靴は脱げや  
すいので、つまずいたり、  
転んだりする原因に。

3

つめ



つめが伸びていると、  
お友だちにけがをさせたり、  
つめが折れて痛い思  
いをすることも。

## 9月の保健行事

\*計測（1～6年） 1日（月）～3日（水）まで

\*歯科指導（3・4年） 13日（土）タオル、洗濯バサミ（2個）を用意ください。

## 保健室から

元気に運動できるように毎日の生活リズムに気をつけて過ごしましょう。特に「睡眠と栄養」です。また感染症予防のためにも手洗い・うがいをいつも心がけましょう。