

# 保健だより

平成27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。1日は体調を崩して欠席した子が多かったです。早く元気になるといいですね。生活リズムに気を付けて特に睡眠をたっぷりとるようにして過ごしましょう。

今月から運動会の練習が始まります。けがをしないように準備体操や安全に気を付けてください。もしもけがをしてしまったら簡単な処置の方法を覚えておきましょう。

9月9日は救急の日です。

## 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

あつ  
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。



### だぼく、ねんざをしたとき

- ①けがの部分動かさない。
- ②腫れをおさえるためにひやす。
- ③けがの部分心臓より高く上げる。



### 9月の保健行事

**\*7日(月)1・2・3年あさひ、8日(火)4・5・6年に計測をします。  
体育着を忘れないようにしてください。**

夏休みで大きく成長したことでしょう。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。また、成長曲線や肥満度の表も参考にしてください。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。