

ほけんだより 9月

令和3年9月1日
練馬区立旭丘小学校
No.6

9月の保健目標
規則正しい生活をしよう



長かった夏休みも終わり、2学期がはじまりました。9月は、1年のうちで最も気温差が大きい時期です。夏の疲れが出て、体調をくずさないように生活リズムを整えることが大切です。夏休み気分が抜けないという人も、この1週間で「夏休みモード」から「学校モード」にスイッチを切りかえて、少しずつ慣らしていきましょう。ぜひ、ご家庭でもサポートをお願いします。

～お家の方へ～ 夏休み中の健康調査を実施します。

夏休みが終わり、また子供たちの元気な姿が学校に戻ってきました。

つきましては、夏休み期間の子供たちの健康状態を把握するための健康調査にご協力をお願いします。お手数ですが、ご記入の上**9月6日(月)**までに各担任にご提出ください。(使用済みの封筒に入れていただいても結構です。)

夏休み健康調査 _____年 組 名前 _____

あてはまるところに○印や記入をしてください。

1. 長引く病気や大きなけがはなく、元気にすごしました。
2. 病気で2日以上体調を悪くしました。

- ・病名や症状 _____
- ・____月____日～____月____日 ____日間
- ・病院を(受診した ・ 受診しない)
- ・現在は(治療中 ・ 治りました)

3. 病院にかかるようなけがをしました。

- ・けが名 _____
- ・いつ _____
- ・どこで _____
- ・どこを _____
- ・どうして _____
- ・病院を(受診した ・ 受診しない)
- ・現在は(治療中 ・ 治りました)

4. その他 連絡事項 _____

治療は済ませましたか？

夏休みの間に治療や検査を済ませた人は、担任の先生に「受診報告書」を提出してください。なくしてしまった人には、新しいものを配布しますので、保健室までお知らせください。

2学期の健康診断予定表

実施日	項目	対象学年	連絡事項
9月8日(水)	身体	1・2・3年・あさひ	・体育着で行います。
9日(木)	測定	4・5・6年	・計測のじゃまにならない髪型にしましょう。



9月9日は救急の日です。応急手当の方法を覚えて、保健室に来る前に、まずは自分でできる手当をしてみましょう。

ケガをしたら

自分でできる応急手当

✕ やってはいけないこと
◎ やってほしいこと

<p>すり傷 <small>グラウンドでこけちゃった</small></p> <p>✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ・すぐに、ばんそうこうを貼る</p> <p>◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す</p>	<p>きり傷 <small>カッターナイフで切っちゃった</small></p> <p>✕ 血が出ていたら、なめる</p> <p>◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる</p>	<p>つき指 <small>ボールがあたった</small></p> <p>✕ 指をひっぱる</p> <p>◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ・となりの指とテープで固定</p>
<p>さし傷 <small>木の小さなとげがささった</small></p> <p>✕ よこれた指でつまむ</p> <p>◎ 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする</p>	<p>さし傷 <small>さびた釘をふんでしまった</small></p> <p>✕ 家で消毒するだけ</p> <p>◎ 病院へ行く</p>	<p>やけど <small>熱いお湯が手にかかった</small></p> <p>✕ 氷を直接あてる ・すぐ薬をぬる</p> <p>◎ すぐ水道水で冷やす</p>
<p>鼻血 <small>急にでてきたよ</small></p> <p>✕ 上を向く ・首の後ろをたたく</p> <p>◎ あごを引いて鼻をつまむ</p>	<p>目にゴミ <small>なにか目に入った</small></p> <p>✕ こすってみる</p> <p>◎ まばたきをして涙で流す ・取れないときは、水で流す</p>	<p>ねんざ <small>足をひねっちゃった</small></p> <p>✕ 痛い足を地面につけて歩く ・あたためる</p> <p>◎ その場で安静に ・氷を入れたビニール袋で冷やす</p>