

# ほけんがより



令和5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

夏の疲れたまっていませんか？ 長かった夏休みも終わり、2学期がはじまりました。



まだまだ夏の名残を感じますが過ごしやすい日も増えてきました。9月は夏休みとの生活リズムの変化で体調を崩しやすかったり、疲れが出やすかったりします。疲れを感じたら、はやめに寝る、ゆっくり過ごす等、健康に過ごせる工夫をしていきましょう。ご家庭でもサポートをお願いします。

## 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渡しますので、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7日(木)	身体	1・2・3年・あさひ	・体育着で行います。
8日(金)	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。

## お家の方へ～こんな時はお知らせください～

- 夏休み中に病院にかかるようなケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった

そのほか、お子さんの体調で気になることがあれば養護教諭 浅川 までご連絡ください。

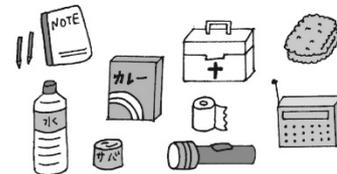
## 9月1日は防災の日

災害時には身の安全を確保するため、いち早く避難する必要があります。そのとき、どのようなものを持っていけばよいでしょう？

### 【一次持ち出し品】

避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限の備えで、最初の1日間をしのぐためのもの。

- 水  食料 (調理不要なもの)  懐中電灯  携帯ラジオ
- 包帯などの救急医療品  タオルなどの生活用品
- レジャーシート  筆記用具



### 【二次持ち出し品】

避難した後で安全確認ができれば避難所へ持ち込むなど、数日間の避難生活に必要なもの。

- 水  食料 (少し多めに)  カセットコンロ
- 衣類  毛布など生活用品



いずれも日頃からしっかりと準備をしておくことが原則です。「災害はいつか必ず起きる」という意識を常にもちましょう。

裏面もご覧ください→

# スポーツの秋！

だんだんと過ごしやすい気候になり、体を動かしたくなる人もいるのではないのでしょうか？スポーツには、体力向上やストレス発散、生活習慣病の予防など、心と体の両面の健康に大きな効果があります。しかし、気をつけて行わないと大きなけがにつながることもあります。けがに気をつけてスポーツを楽しみましょう。



昨夜、しっかり  
眠りましたか？



朝食は  
食べましたか？



つめは短く  
切りましたか？



準備運動を  
しましたか？



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、まずは自分で手当を試してみましょう。

**すりきず**

水道水で洗う。

**きりきず**

水道水で洗って、  
きず口をおさえる。

**はなち**

小鼻をつまんで  
した下を向く。

**だぼく・つきゆび・ねんざ**

動かさないように  
して、冷やす。

**やけど**

水道水で痛みが  
やわらぐまで  
冷やす。

**目にごみがはいった**

水の中で  
まばたきをする。

## ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て  
ください。

チャイルドライン  
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

