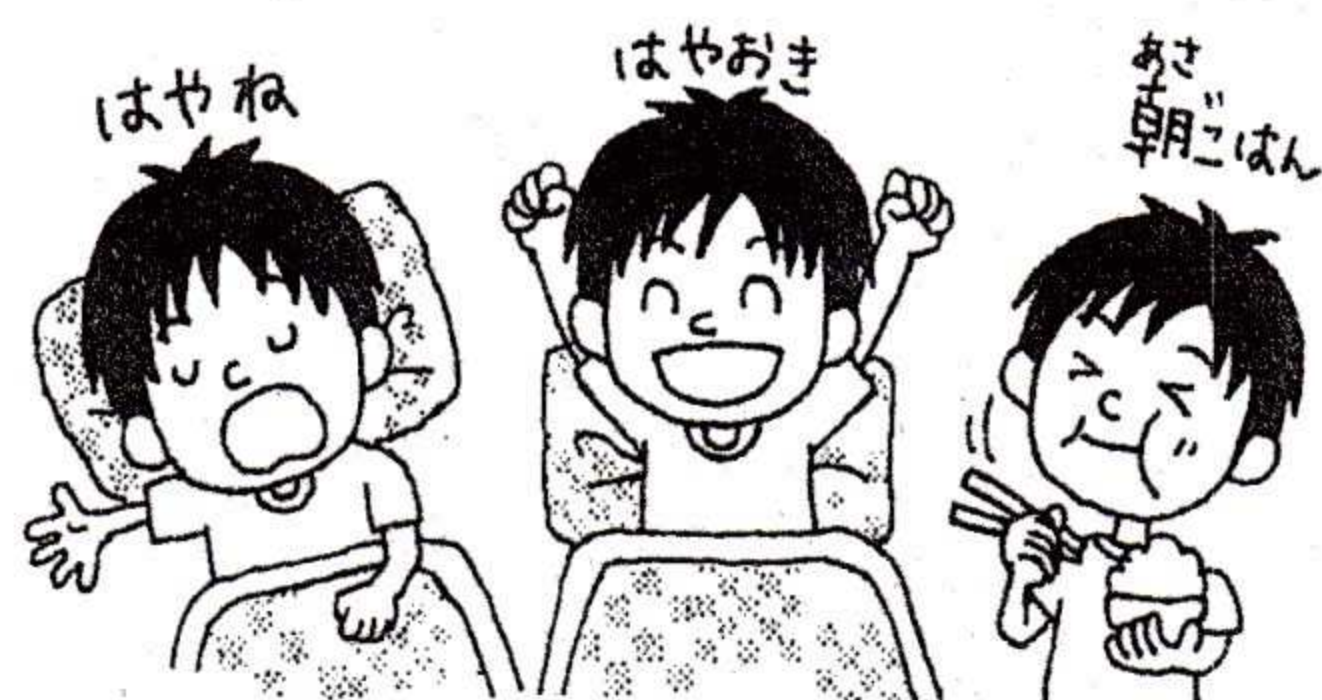


# ほけんだより

うらもあります。  
おうちの人といっしょ  
に読みましょう。

平成27年9月4日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
児童数 養護教諭 白厩 英子



なが なつやす お がつきこうはん はじ  
長い夏休みが終わり、1学期後半が始まりました。  
いま せいかつ からだ あたま き ところ  
今までの生活から、体と頭を切りかえ、心  
からだ おお せいちょう す  
と体が大きく成長するように過ごしましょう。

## ぎょうじ ほけん行事

7日(月)～10日(木)

しんたいけいそく  
身体計測

ぜんがくねん  
全学年

けんこう ひまんどけいさんず せいちょうきょくせん  
健康カードに、『肥満度計算図』と『成長曲線』というグラフが  
あります。かえ せいの たいじゅう  
返してもらったら、「背が伸びた」「体重がふえた」だけでな  
く、じぶん せいちょう しら せいちょうきょくせん  
自分の成長について調べてみましょう。成長曲線では、これ  
からのじぶん せいちょう ようす みとお  
自分の成長の様子について、見通しがもてるようになります。

### 保護者の皆様

両親の身長に関係なく、1年間に4cm身長が伸びていない時、または、成長曲線で-2SD以下や今までの曲線から急にずれてきた時は、念のため病院にご相談いただくことをお勧めします。

## 9月のほけん目標

## ただ せいかつ きそく正しい生活をしよう

せいかつ  
こんな生活を  
めざすよ！

ひる  
昼

- べんきょう げんき あそ  
・しっかり勉強して、元気に遊び  
ましょう。
- ・おやつは、ひかえめに。



あさ  
朝

- じかん お  
・時間によゆうをもって起  
きましょう。
- あせ た  
・朝ごはんは、かならず食べ  
ましょう。



よる  
夜

- じかん き  
・テレビやゲームは時間を決めて  
やりましょう。
- ・ゆっくりとおふろにはいりましょう。
- はや  
・早くねましょう。



☆「豊二の子の生活表」に、○がたくさんつくように意識してすごしましょう。

9月9日  
きゅうきゅう ひ  
救急の日

けがの手当ては、最初が大切です。自分で  
できることを覚えて、やってみましょう。

- ① すりきず・切り傷をした時  
・水でよく洗って、  
土やよごれを  
落とす。



- ② やけどした時  
すぐに水で冷やす。  
※できた水ぶくれはつぶさない。  
(ばい菌に感染しやすくなるから)



- ③ 鼻血が出た時  
・小鼻をつまんで  
下を向く。  
※首の後ろはたたかない。



ティッシュをつめない。  
(ティッシュのせんいが鼻の中について  
固まるから。)

- ④ ぶつけた・はさんだ・ひねった時  
・応急手当の基本は、「RICE」

Rest 「安静」  
Icing 「冷やす」  
Compression 「圧迫」  
Elevation 「挙上」

うんどう かい れんしゅう  
運動会の練習にむけて

まだまだ暑い日が続きます。元気に9月を過ごすために、  
次の3つのことに気をつけましょう。

- ① 水分をしっかりととる。

熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう。  
体の具合がおかしいときは、早めに先生に教えてください。

- ② 汗のしまつをしっかりとる。

汗ふきタオルを持っていますか？汗でぬれたままの下着は、体を冷やしま  
す。体調をくずす原因になるのでしっかりとふきとりましょう。

- ③ つめをみじかく切る。

長いつめは、よごれがたまりやすいので、みじかく切りましょう。  
また、長いと自分や友達に思わぬケガをさせてしまうこともあります。

