

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28年9月2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

生活リズムを整えよう!



なが なつやす お おお おお おお
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。いま
での生活から、体と頭を切りかえ、心と体が
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

6日(火)～9日(金)

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。返してもらったら、「背が伸びた」「体重がふえた」だけでな
く、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-2.5SD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。

もくひょう 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

おいしく食べよう朝ごはん

あさ
朝ごはんをしっかりと食べていますか?

あさめざ ひと からだ
朝目覚めたとき、人の体にはエネルギー

のこ
一は残っていません。朝ごはんを食べると、

ねむ からだ が目を覚まし、体が温

まって脳も活発に動き始めます。朝ごは

んをおいしく食べて、元気いっぱいに過ごし

ましょう。

よふ ね
夜更かししない(寝ぼう

して朝ごはんを食べる

じかん
時間がなくなったりす

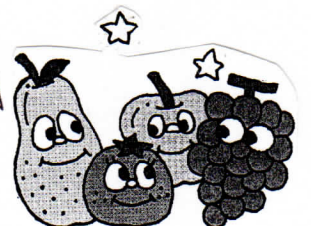
るから)



くだもの た からだ
果物を食べる(体の

ちょうし ととの
調子を整えるビタミン

ンやミネラルが多い)



たんすいかぶつ はん
炭水化物(ご飯やパン

など)を必ず食べる。

のう からだ かつどう
(脳や体の活動エネ

ルギーとなる)



とよに こ せいかつひょう
☆「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。

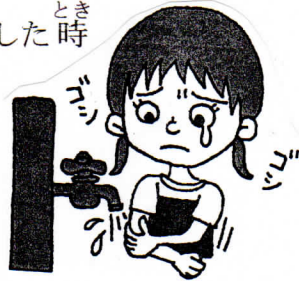
9月9日

きゅうきゅう ひ

救急の日

みなさんはけがをしたとき、^{ただ}正しい^{てあ}手当^{てあ}てをすることができ
ますか？保健室^{ほけんしつ}に来る^く前^{まえ}に自分^{じぶん}でできる^{てあ}手当^{てあ}の仕方^{しかた}につい
て、知^しっておきましょう。

- ① すりきず・切り傷^{きず}をした^{とき}時
・水^{みず}でよく^{あら}洗^あって、
土^{つち}やよごれを
お落^おとす。



- ② やけど^{やけど}した^{とき}時
すぐに水^{みず}で冷^ひやす。
※できた水^{みず}ぶくれはつぶさない。
(ばい菌^{きん}に感^{かん}染^{せん}しやすくなるから)



- ③ 鼻血^{はなぢ}が出^でた^し時
・小鼻^{こばな}をつまんで
下^{した}を向^むく。
※首^{くび}の後^{うし}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^{はな}の中^{なか}について
かた^{かた}固^{かた}まるから。)

- ④ ぶつけた・はさんだ・ひねった^{とき}時
・応^{おう}急^{きゅう}手^て当^ての基^き本^{ほん}は、「RICE」

Rest 「安^{あん}静^{せい}」

Icing 「冷^ひやす」

Compression 「压^{あつ}迫^{ぼく}」

Elevation 「拳^{きよ}上^{じょう}」

運動会の練習におく

まだまだ暑^{あつ}い日^ひが続^{つづ}きます。元^{げん}気^きに9月^{がつ}を過^すごすために、
次^{つぎ}の3つ^きのこ^ことに気^きをつけましよう。

- ① 水^{すい}分^{ぶん}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よう。

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^{あせ}のしまつをしっかりとる。

汗^{あせ}ふきタ^もオルを持^もってきていますか？汗^{あせ}でぬれたま^{したぎ}まの^{からだ}下^ひ着^ぎは、
体^{たい}調^{ちよう}をくずす^{げんいん}原因^{げんいん}になるのでしっかりとふきとりましよう。

- ③ つめをみじかく切^きる。

の^の伸^{ゆび}びすぎたつめは指^{さき}先^{まも}を守^{まも}るどころか、^{うんどう}運^{うん}動^{どう}や^{さぎょう}作^さ業^{ぎょう}の

じゃまになり割^われて痛^{いた}い思^{おも}いをしたり、相^あ手^てを傷^{きず}つけた

りすることがあります。

