

# 9月 ほけんだより

令和4年9月1日  
練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
養護教諭 澤田 貴子

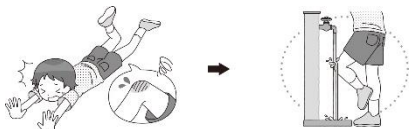
2学期が始まりました。みなさん充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。

9月になりましたが、まだまだ外で体を動かすと汗ばむような日もあるかもしれません。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送り、体調を整えて2学期も元気に過ごせるといいですね。

## 9月の保健目標 生活リズムを整えよう

### 自分でできるけがの手当てをやってみましょう！

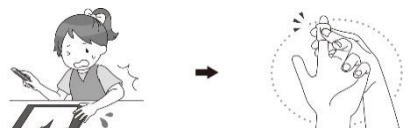
みなさんは、けがをしたときにまず何をしますか。保健室でけがの来室の様子をみていると、転んだときに傷口に汚れが付いたままの人、鼻血が出たときに鼻をつままずにティッシュで押さえてくる人等がいます。けがをしたときに、まず自分でできる手当てをすることでその後のけがの手当てがしやすくなります。9月9日は『救急の日』ということもありますので、この機会に自分でできるけがの手当てを確認してみましょう。



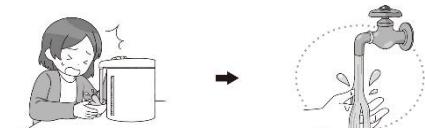
転んだときの擦り傷は、水道でけがをした部分をきれいに洗って汚れを落としましょう。



鼻血が出たときは、下を向いて鼻の膨らんでいる部分をつまんで止血しましょう。



はさみ等で切ってしまった切り傷は、出血部位をぎゅっと押さえて止血しましょう。



熱いものに触って火傷をしたときには、すぐに流水で火傷をした部分をよく冷やしましょう。

### 保護者の皆様へ

毎日の家庭での健康観察へのご協力ありがとうございます。2学期が始まり、疲れが溜まってくると体調を崩しやすくなります。まだ感染症拡大も心配されますので、引き続き健康観察表を使用しての健康観察を行っていきます。いつもと体調が異なる場合には、無理をせずに家庭で様子を見ていただくよう、よろしくお願いいたします。

#### こんなときには様子をみてください

- ・体調がすぐれない（風邪気味・頭痛・のどの痛み等）
- ・前日に発熱した



1学期の様子より、「朝から体調がすぐれなかったが登校してきた。」「体調が悪かったがおうちの人に話をしてこなかった。」と保健室に来室する子供達が見られました。来室した子供達にも、発熱がなくても体調がすぐれないときには無理をしないことを昨年度から伝えてきています。ぜひ、家庭でも起床後や登校前にお子さんの様子を見ていただき、元気に1日学校で過ごせる体調かどうかをチェックしていただければと思います。また、登校後体調によっては早退の連絡をさせていただく場合があります、緊急連絡先の変更等ありましたら担任までお知らせください。

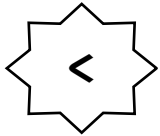
# 運動をするときにチェックしよう かきくけこ



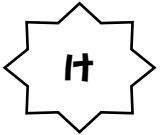
髪の毛はまとめておこう



切ってあるかな？手足のつめ



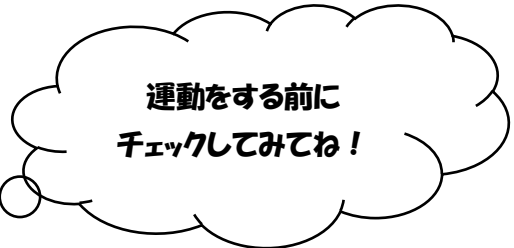
靴のサイズは合っている？



けが予防の準備運動



こまめに水分補給忘れずに



## ゆっくり体と心を休める時間も大切です

2学期が始まり、勉強に体育学習発表会の練習にと体が疲れやすくなる時期です。体だけでなく、色々なことを頑張っていると気づかないうちに心も疲れてしまうことがあります。ぜひ、体と心がゆっくり休める時間をつくってみてください。読書をしたり、音楽を聴いたり、家族とお話をしたり等人それぞれ好きなことがあると思います。ゆっくりできるものを見つけて、元気に活動できる体と心にしていくといいですね。



## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

## 身体測定のお知らせ



7月のほけんだよりでもお知らせしましたが、9月2日～6日にかけて身体測定を行います。測定が終わった学年より健康カードに結果を記入してお渡ししますので、確認後押印の上カードを学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

- 9月2日(金) 5, 6年生
- 5日(月) 3, 4年生
- 6日(火) 1, 2年生

