



ほけんだより 9月

令和7年9月8日
練馬区立中村小学校
保健室【家庭数配付】



夏休みが明け、2学期が始まりました！まだまだ暑い日が続いていますね。2学期は運動会や音楽会など楽しみな行事がたくさんあります。9月は夏休み明けの疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり睡眠をとったりして、体調を崩さないように気を付けましょう♪

2学期身体計測について

9月の第1週から第2週にかけて、身長と体重の測定を行います。

6年生：9月2日（火）に実施済み	5年生：9月3日（水）に実施済み
4年生：9月4日（木）に実施済み	3年生：9月5日（金）に実施済み
2年生：9月9日（火）	1年生：9月10日（水）

計測における注意

計測は**体育着**で行います。当日は忘れずに持たせてください。
身長を計測する為、**髪の毛を結ぶときは低い位置で結んだり、頭頂部で編み込んだり**しないようにお願いします。

正しく使っていますか？ モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治るといわれている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っているまま密封すると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。



保護者の方へ

学校保健委員会を
開催しました



今年は8月29日（金）に開催しました！
テーマは...
「中村小児童の健康実態について」です♪

学校保健委員会では、児童の健康実態について情報共有・意見交換・協議を行っています。
今年度も教職員のほか、学校医・薬剤師の先生、PTA役員の方にも参加していただき、充実した会となりました。内容の一部として、姿勢についての話題が挙がりました。スマホやタブレットなどの媒体が日常生活の一部になっている今、長時間画面を見る姿勢などで筋肉が固まり、肩こりや片頭痛を訴える人が増えているようです。食事中的スマホ使用をやめる、2時間に1回は目を休め、腕を上げたり、肩を回したりして軽いストレッチをするなど心がけるとよいそうです。今後も情報共有を行いながら、子供たちの健康の保持増進に努めたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いします。