

ほけんだより

(家庭数配布)

保健だより 9月1号

平成26年9月1日(月)

練馬区立 中村小学校

なが なつ やす お げん
長い夏休みが終わりました。みなさんが元
き す よ
気に過ごせたようで良かったです。8月の終
わりから、朝晩はだいぶ涼しくなってきました
たね。季節の変わり目は、この気温差で体
ちよう くす せつ か め き おん さ たい
調を崩しやすくなります。早ね・早起きを心
がけて、風邪などをひかないようにしまし
う。



9月の計測を行います

学年	日にち
1年	9月11日(木)
2年	9月10日(水)
3年	9月9日(火)
4年	9月8日(月)
5年	9月3日(水)
6年	9月2日(火)

けん こう しん だん とき
4月の健康診断の時
けい そく ひ つづ しん
の計測に引き続き、身
ちよう たい じゆう けい そく おこな
長と体重の計測を行
います。4月からどのくら
い伸びたか、比べてみま
しょう。



とう じつ たい いく ぎ けい そく おこな たい
○当日は体育着で計測を行います。体
いく ぎ わす
育着を忘れないようにしましょう。

かみ むす ひと むす
○髪を結ぶときは、一つに結ばないようにしてください。

○記録したカードを持ち帰り、お家の人にハンコを押してもらいましょ
う。記録したカードは担任の先生に返します。

9月9日は何の日?

きゆうきゆう ひ はな ち で
9月9日は「救急の日」です。鼻血が出たとき、
ひざやひじをすりむいたときなど、自分でできるけ
がの手当や、薬の正しい使い方などについて調
べてみてはどうですか。自分の健康を自分で守れ
るといいですね。



保健室の来室状況

これまで(4月～7月)の保健室の来室状況を学年別にまとめました。内科は腹痛や頭痛などを訴えて来室した児童、外科は擦り傷や切り傷など、けがをして来室した児童の人数です。

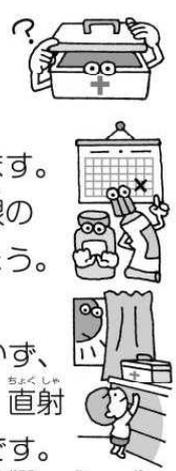
○来室状況

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
内科	135名	139名	86名	90名	48名	36名
外科	322名	214名	219名	220名	152名	129名

例年と同じ傾向ですが、高学年と比べて低学年の来室が多くなりました。高学年になると体力や免疫力が高まり、病気にかかりにくくなりますし、自分で「様子を見る」ことができるので来室が少なくなるのだと思います。

救急箱をチェック

- 中身はOK?**
必要なものがそろっていますか。
体温計の電池の予備も準備しておきましょう。
- 期限はOK?**
薬にも使用期限があります。定期的にチェックし、期限の過ぎたものは処分しましょう。
- 保管場所はOK?**
小さい子どもの手が届かず、すぐに取り出せる場所に。直射日光の当たる場所もNGです。
救急ばんそうこうは、台所の引き出しなど、必要なとき、すぐ手の届くところに置いておくとう便利です。



暑さ疲れの出る時期です

朝夕の心地よい風に、いちばん暑い時期は過ぎ、秋の入り口にさしかかってきたことを感じます。でも、これまで昼も夜も暑い日が続いて、食欲が低下したり、眠りにくかったりして、体に疲れがたまっています。

秋のはじめは、そんな暑さ疲れが体調不良となって現れやすい時期。おなかの調子をくずしたり、風邪をひきやすくなったりします。いつも以上に、体調の変化に気を配り、調子の悪いときは早めに休養がとれるよう配慮してあげてください。

