

ほけんだより 9月

練馬区立中村小学校
 平成28年9月1日
 保健室 児童用

2学期がスタートしました。みなさん、夏休みは元気に楽しくすごせましたか？2学期も元気いっぱいにしてあげよう、早ね早起き朝ごはんを思い出し、生活リズムを「ダラダラ夏休みモード」から「テキパキ学校モード」へ切りかえましょう！



運動会の練習がはじまります



2学期のビックイベント、運動会の練習がはじまります。けがなく安全にすごせることが一番ですが、もしもけがをしてしまった時のために、自分でできる応急手当てを覚えておきましょう。

けがクイズ★こんなとき、どうする？



【1】ころんでひざをすりむいた！まずは何をやる？

- ① すぐにばんそうこうを貼る
- ② まずは水でよく洗う

【2】突然の鼻血！どうしよう…

- ① ひとまず座って、下を向いて小鼻をつまむ
- ② 血が垂れたら大変だから、上を向く



【3】足首をひねった！正しい手当ては…？

- ① 痛みがおさまるまでぶらぶらよくふる
- ② 冷やして安静にする



【4】痛い！目にゴミが入ったみたい…

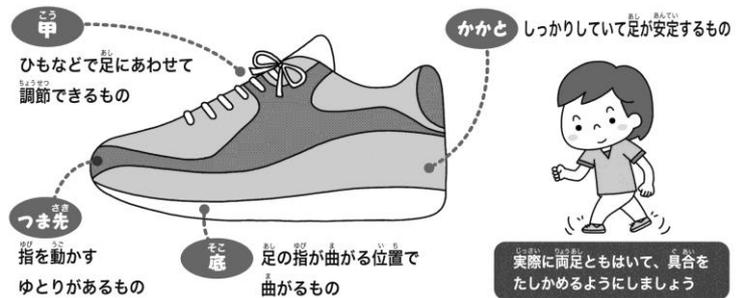
- ① 手でこすってゴミを出す
- ② 水で目をよく洗う



こたえはうらがわ♪

たくさん運動した日の夜は、お風呂にゆっくりとつかり、夜は早めにて、からだの疲れをとりましょう。また、足にあわない靴をはいたり、つめが伸びていたりすると、思わぬけがの原因となるので、気をつけましょう。まだまだ9月は暑い日が続きます。水分補給をしっかりして、熱中症にも注意しましょう。

くつをえらぶときのポイント



実際に両足ともはいて、具合をたしかめるようにしましょう

ほけんだより 9月

練馬区立中村小学校

平成 28 年 9 月 1 日

保健室 保護者の皆様

長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。夏休み中もたくさんの子供たちが水泳指導で来校していましたが、みんな活き活きとした表情で、楽しく充実した夏休みを過ごしていたようでした。今年の夏はブラジルでオリンピックも開催されました。日本の選手たちのすばらしい活躍に、子供たちもたくさんの勇気やパワーをもらえたのではないのでしょうか。

2学期も運動会をはじめ、たくさんの行事が待っています。夏休みで充電したエネルギーを、子供たちが勉強に、運動に、存分に発揮できるよう、保健室からも応援していきます。



身体測定があります

9月に全学年を対象とした身体測定を行います。身体測定の前に、養護教諭より10分程度の保健指導を実施する予定です。また、練馬区では「年間の身長伸びが2年連続で4cm以下の小学生」を対象に、受診のお勧めを出させていただいております。低身長の原因は様々ですが、早期の治療で改善するものもあります。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

運動会の練習がはじまります

10月1日の運動会に向け、9月より練習がはじまります。9月は朝晩の暑さは和らぎますが、日中はまだ日差しの強い日が続きます。夏の疲れが出てくる時期でもありますので、引き続き熱中症や体調の変化には十分注意し、十分な睡眠と栄養を心がけていただきますよう、よろしくお願いいたします。また、靴のサイズや爪の長さなど、子供たちと一緒に、安全面の確認・点検をよろしくお願いいたします。

けがの手当てについてですが、学校ですり傷や切り傷を負った時、傷口に砂や泥などがついたまま、すぐに保健室に来てしまう子がとてもたくさんいます。保健室でもその都度子供たちへ指導をしていますが、ご家庭でも、すり傷や切り傷を負った時には、まずは水道水でよく洗うよう、声をかけてください。



☆おもてのクイズのこたえ☆

できたかな？



【1】②・・・まずは傷口をきれいに^{きずぐち}して、^{よご}汚れや^{きん}菌をおとしましょう。

【2】①・・・上を向くと、のどの方に血液が^{ほう}流れ^{けつえき}こんで、^な気分が^{きぶん}悪^{わる}くなることがあります。

【3】②・・・痛みや腫れがある^{いた}時は、^は動かさず、^{とき}冷やして^{うご}安静^ひに^{あんせい}しましょう。

【4】②・・・こすると目に傷が^めついて^{きず}しまいます。こすらず^め目を^{あら}洗いましょう。