

ほけんだより9月

令和6年 9月 3日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用
【家庭数 配布】

2学期がスタートしましたね！夏休みはどのように過ごしましたか？9月になりましたが、まだまだ気温が高い日が続いています。生活リズムをしっかりと整えて、元気に過ごしましょう！

けが予防4つのコツ

朝ごはんを 食べる！ からだのう 体や脳がエネルギー 不足だと思うように 動けません。	しつかり ウォーミングアップ！ からだをあたため、動かす 準備をしましょう！	むりをしない！ 体調の変化や痛みを感 じたら休みましょう。	運動後の ケアも忘れず！ ストレッチをして筋肉を ほぐし、十分な睡眠で 体を休めましょう♪
--	---	--	---

できるようになろう 応急手当

あんせい
安静



イスや床などに座るか横になるなどして
安静を確保します。

きよじょう
挙上



けがをした部分を心臓よりも高くします。

れいきゃく
冷却



けがをした部分を氷のうなどで冷や
すことで痛みやはれをやわらげます。

あっぱく
圧迫



けがをした部分を包帯などで適度に
圧迫し、はれや痛みをやわらげます。

まだまだ

夏休みモードのあなたは...

○朝ごはんをゆっくり食べましょう○
朝ごはんを食べると、体と脳にエネルギー
が補給され、元気に活動出来ます！

○メリハリをつけましょう○
休けいする
疲れたときはこころも体も充電が必要で
すので、ゆっくり過ごしましょう！

○運動する
体を動かすと気持ちも変わります♪
水分補給を忘れずに！

○夜は早く寝るようにしましょう○
寝る前のスマホをやめて早めに寝ましょう。
1、2、3年生は9時間以上、4、5、6年生
は8時間以上睡眠を取る必要があります！



ほけんだより9月

令和6年 9月 3日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者様用
【家庭数 配布】

夏休みが明け、2学期が始まりました。久しぶりに会う子供たちを見て、身長が伸びていたり、どこか大人っぽくなったように感じたりと、大変嬉しく思います。まだまだ残暑は厳しいですが、これから朝夕の涼しさが出てきて気温の変化に体調を崩さないように、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体を整えてほしいと思います。

身体計測を行います

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♪

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

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ぶようお願いいたします。



発育の様子を配布します！



前年度までは「計測記録カード」を使用して、計測の結果をご家庭で確認・押印後に学校へ返却をしていただいていたおりましたが、今年度から「発育のようす」というプリントをお渡しいたします。今後は、学校への返却や押印の必要はございません。健康診断の記録と一緒に保管していただいたり、お子さんと自分の体の健康について話したりしてご活用いただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

※計測記録カードは卒業時に返却いたします。

学校保健委員会を開催しました

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。今年度も教職員の他、学校医・薬剤師の先生方、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。内容としましては、定期健康診断結果や体力テストの結果、給食から見る健康実態をもとに、学校医の先生や薬剤師の先生から、ご指導いただきました。新型コロナウイルス感染症などの感染症については、これから流行期となっていくことが考えられるため、生活習慣の見直しや、手洗いうがいが必要事項であるとお助言いただきました。また、タブレットやスマートフォンの利用が多くなったことで視力の低下への影響や睡眠不足などについての話題が挙がりました。今後もPTA・学校医・教職員で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いたします。