

# ほけんだより



練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成28年9月6日発行  
(家庭数配布)

夏休みが終わり、校内に元気な子供たちの姿が戻ってきました。

まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムを整え、体の調子を崩さないよう気を付けましょう。

覚えておくくと便利です

**110** …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに



**#9110** …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話

**#8000** …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス

**119** …火事のとき緊急のケガ・病気などのとき

**118** …海でのトラブル発生時に

**171** …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って  
落ち着いて話そう



子ども達の夏休み中の健康について、変わったことはありませんでしたか？

心配なことや気になることがあるときは、保健室でも相談にのったり、一緒に考えたりしたいと思います。小さなことでもお声かけください。



## 9月の保健行事

発育測定・保健指導

13日(火) 発育測定 5・6年

15日(木) 歯みがき指導 2年

16日(金) 発育測定 1・2年

20日(火) 発育測定 3・4年

28日(水) 5年移動教室前健診

新学期に入り、久しぶりに上履きを履いた子どもも多いようです。

「足の指が靴に当たっていたいの!」と、話している子どももいました。

足に合わない靴では、せっかくの成長や姿勢にも悪影響が出てしまいます。

夏休み中に、心も体も大きく成長した子ども達。足も大きく成長したのではないのでしょうか？

## その靴、合っていますか？

靴のサイズが合っていないと、ケガの原因に。靴を購入する際には、次のことに気をつけましょう。



### 立ってみて

- ・つま先に少しのゆとりがありますか？
- ・足の周りがきつかったり、ブカブカだったりしませんか？
- ・足の甲にフィットしていますか？

### 歩いてみて

- ・歩き方は自然ですか？
- ・かかとは脱げませんか？
- ・痛いところはありませんか？



骨がやわらかく変形しやすい子どもの足。試し履きをして、ピッタリの一足を選んであげましょう。

# 生活リズムを整えてケガを予防しよう

「運動ある!」その前に...



昨晚、しっかり  
眠りましたか?

朝食は  
食べましたか?

つめは短く  
切りましたか?

準備運動を  
しましたか?

まだまだ暑い日が続きます  
水分補給を  
しっかりと!



早宮小では、  
毎月避難訓練を行  
っています。  
9月10日には、  
練馬区全体で一斉  
防災訓練も行いま  
す。

もしもの時に備  
えて、家庭でも話  
し合い、相談して  
おくことができま  
すね。

## 119番に通報したら聞かれること

いざという時に慌てないために、  
シミュレーションしてみましよう。

●家で家族が倒れた!

①火事ですか? 救急ですか?

→「救急です」

②住所はどこですか?

→「東京都〇市〇町××です」

③誰が、どうなりましたか?

→「家族が、頭が痛いと言って倒れました」

④あなたの名前と連絡先を教えてください。

→「私は〇〇です。電話番号は…」



※落ちついて状況を伝え、  
他にも指示があれば  
よく聞いて従いましょう。

総合防災教室では、4年生が119番通報、  
6年生が応急救護・AED、他学年もそれ  
ぞれクラス、学年ごとに訓練します。

## 応急処置、できるかな?



擦り傷  
水で洗う



切り傷  
水で  
洗って傷口を  
押さえる



やけど  
水道水で  
痛みがなくなる  
まで冷やす