

ほけんだごより



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。

「木」の緊急電話番号

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



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。

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。



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