



練馬区立早宮小学校  
 校長 須藤 田鶴子  
 養護教諭 石山 綾  
 令和元年9月24日発行  
 (家庭数配布)

2学期が始まり3週間がたちました。高温で休み時間に校庭で遊ぶことができるか迷う日もあれば、20度を切る日もあり、このところの寒暖差で体調を崩す児童が増えています。東村山市を初め、区内近隣の小学校でも9月に入りインフルエンザによる学級閉鎖が複数出ています。本校ではまだ流行はありませんが、罹患する児童も出ています。様々な学校行事に元気に参加できるよう、生活リズムを整えていきましょう。

### 9月の保健目標

けがを予防しよう



### 9月の感染症発生状況

インフルエンザA	2人	溶連菌感染症	2人
伝染性紅斑	2人	感染性胃腸炎	2人
ヘルパンギーナ	1人	手足口病	1人

# 応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で  
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は  
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は  
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも  
すぐに保健室へ

19日(木)委員会紹介集会がありました。保健給食委員会では、日常の活動報告の他、起きやすいけがについて発表しました。5年生は校庭で起きやすいけがを、「周りを見ずに走っていて」、「ボールが当たって」、「高いところから落ちて」の3つの場面について、6年生は校舎内での起こりやすいけがを「掃除の時間」、「休み時間の教室」、「廊下」の3つの場面についてそれぞれ写真4枚で紹介しました。過ごしやすい季節になると休み時間など活発に遊ぶ様子が見られます。とても良いことですが、安全に気を付けて過ごしてほしいと思います。

### 保健室からお願い

登下校、学校での教育活動中(移動教室を含む)のけがで受診した場合、練馬区が加入している日本スポーツ振興センター保険の対象となり、1割の見舞金が保護者に支払われます。手続きには保護者が記入する用紙と医療機関に記入してもらった用紙を提出していただく必要があります。さらに学校では来室記録を見て「いつ」、「どこで」、「どんな状況」でけがをし、保健室でどんな「処置」をしたかを詳細に記入し、教育委員会に提出します。しかし、保健室への来室、担任への申し出がないまま放課後や翌日受診して事後報告いただくケースが数件ありました。学校でけがをした際は保健室への来室や担任への報告を忘れずにするよう改めてご指導ください。

夏休み明けにたくさんの視力の精密検査結果やむし歯の治療報告書を提出していただきありがとうございます。夏休みだからこそあった治療や受診のチャンスを忘れずにしてくれたことをとても嬉しく思いました。

せいかつ  
**みだれた生活リズムを  
ととのえるための  
ステップ!**



よる はや  
**夜、早くねる**

ひるま からだ うご  
**昼間、体をよく動かす**

あさ た  
**朝ごはんをしっかり食べる**

はや  
**まずは、早おきからスタート!**

## 「過去の病気」 ではありません!

9月24日～30日は結核予防週間です。『結核』という病気、みなさんはどのくらい知っているでしょうか。むかし流行した病気? 減少してきてはいるものの、根絶はされていません。もし、こんな症状があったら…重症になる前に検査を受けましょう。結核は通常、医師の指示どおりに薬を飲めば治る病気です。

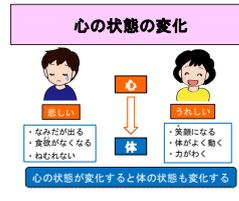


- せきが2週間以上続いている
- たんに血が混じることがある
- 倦怠感、微熱が続いている

### 発育測定・保健指導を実施しました。

発育測定は、4月からどれくらい身長が伸びたのか、体重が順調に増えているかを知る機会となります。他人と比較するのではなく、4月の自分と比較できると良いと思います。

保健指導は9月と1月の発育測定時に学級ごとに保健室で行います。5分程度の短い指導ですが、学年の発達段階に応じて内容を決定しています。

<p>1年生 めざましスイッチ朝ごはん</p>  <p>あか (からだをつくるもと)</p> <p>星の元気時間にスイッチを入れるために朝ごはんが大切です。</p>	<p>2年生 わたしのこと 友達のこと</p> <p>まわりの人のたすけ</p>  <p>友達のよいところを見つけ、やさしい言葉かけをしましょう。</p>	<p>3年生 保健室 あるある劇場</p>  <p>保健室に来る前に傷口をよく洗ってきましょう。</p>
<p>4年生 自分らしさって何?</p> <p>女の子の色、女の子の色という決まりはありません。心にも個人差があります。</p> <p>女だから、男だから</p> 	<p>5年生 心と体の健康観察</p> <p>心と体はつながっていて、心の状態が体の状態に影響します。</p> <p>心の状態の変化</p> 	<p>6年生 生活習慣病って何?</p> <p>何気にしてしている生活習慣とがんなどの病気が関係しています。</p> <p>3大生活習慣病とは</p>  <p>がん 脳卒中 心臓病</p>

保健指導の振り返りをした学級では、話を聞いて感じたことや自分の体験に照らして考えを述べていただきました。家庭でも話題にしていただけると幸いです。