

ほけんだより

令和6年9月2日
練馬区立北町西小学校
校長 小松田 早苗
養護教諭 保坂 翔子

夏休みが明け、また元気な子供たちに会えることを嬉しく思います。まだまだ暑い日が続くと思われまので、校帽の着用、水筒や汗ふき用のハンカチやタオルの準備をご家庭でお願いします。



9月の保健目標は、「早寝早起き」です！

夏休み中に寝る時刻や起きる時刻が遅くなってしまった人はいないでしょうか。また、規則正しい生活リズムを意識し、睡眠をしっかり取り元気に学校生活を送ってほしいと思います。引き続きご家庭でサポートをお願いします。

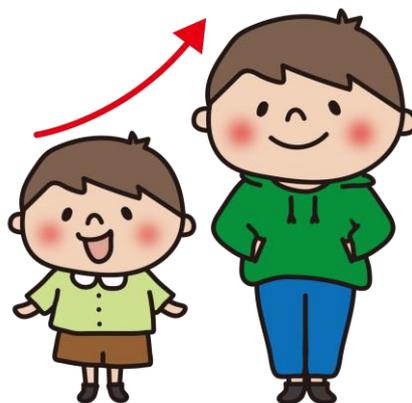


身体測定について

身体測定を順次実施します。体育着を着用し、測定しますので、体育着を忘れずに持たせてください。測定結果を記した「発育のようす」を、10月2日（水）に「個人保護ファイル」に入れて配付しますので、ご家庭で確認の上、保管してください。受け取り後、「個人保護ファイル」は学校へお戻しく下さい。よろしくお願いします。

【身体測定日程】

- 9月 4日（水） 1年生
- 9月 5日（木） 2年生
- 9月 6日（金） 3年生
- 9月 9日（月） 4年生
- 9月10日（火） 5年生
- 9月11日（水） 6年生



9月9日は、救急の日です！

けがをしてしまったときに、どのように手当てをするかをご紹介します。ご参照ください。

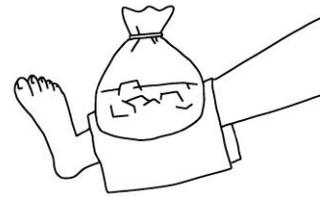
すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。



打ぼく・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。



やけど

すぐに流水や氷で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。



鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。



マスクについて

学校では、発熱や咳が出る等の症状がある場合を除き、児童へマスクをお渡しすることはありません。そのため、マスクの着用が必要な場合は、ランドセルに1、2枚予備用のマスクをご準備してください。また、給食当番ではマスクを着用することになっています。ご協力をお願いします。

