

# ほけんだより 9月

【家庭数配布】  
令和元年9月2日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

夏休みは楽しく過ごせましたか？体調を崩したり、大きなけがをすることはありませんでしたか？

2学期も、練馬小のみなさんと元気に過ごせるのを楽しみにしています。

もしかしてみなさんの中には、夏休みで寝る時間が遅くなったり、

夏バテで食事がとれていないといった人がいるかもしれません。

少しずつ生活のリズムを整えていきましょう。

また、9月の保健目標は『けがを防ごう』です。学校内での

過ごし方や遊び方のルールを守り、けがをしないよう、みんなで

注意しましょう。けがをしても、手当ての方法を覚えておくとよいですね。



## 忠告 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

1学期は、「すりきず」で保健室を利用した回数が172回でした。休み時間や体育の授業中に、転んで

ひざやひじをすりむくことが多かったです。「すりきず」は、みなさんが経験することが多いけがです。けが

をしてしまったら、きず口を水道の水で洗い流してください。そのあとは、きれいなハンカチやティッシュで

拭いて、保健室に見せに来てくださいね。



## 自分にあったくつをはこう

からだ せいちょう いっしょ  
 体の成長と一緒に  
 あし せいちょう  
 足も成長しています。



くつをはいてみて、

- つま先の部分が広くて、指を動か  
 せませんか？
- 足の甲（上のところ）がくつにぴつ  
 たりついていますか？
- きつすぎたり、ぶかぶかしたりして  
 いませんか？
- かかとがきちんとおさまっています  
 か？
- 脱げたり痛かったりしませんか？  
 足もどんどん大きくなります。自分  
 に合ったくつをはくようにしましょう。

しんがつき  
**新学期も**

けんこう す  
**健康に過ごそう！**

