

ほけんだより

平成26年度

9月号

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

養護教諭 代田 希

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

けがを防ごう！



運動会本番が近づいてきました！毎日子供たちは、真剣に踊ったり、走ったりと力の限り頑張っています。本当に運動会の本番が楽しみになります!!

長い夏休みがあけて、9月から一生懸命に頑張っている子供たちは、疲れからか発熱が増えています。朝の体温チェックをして、お子様の健康状態を見ていただけたら幸いです。

ここまででは自分でできる！ケガの手当て！！

★こんなとき、どうする？ 点と点を結んでみましょう！



A. 校庭で転んですりむいた！

①清潔なガーゼで、傷口を強くおさえる。

B. カッターナイフで手を切った！

②痛むところを水や氷で冷やす。



C. ドッジボールでつき指をした！

③あごを引いて、小鼻をつまむ。

D. 遊んでいたら鼻血がでた！

④水道水で傷口を洗い流す。

【答え】A-④ 傷口に付いた砂や汚れを洗い流します。

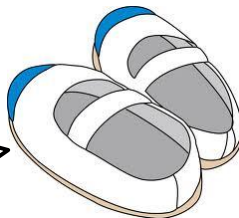
B-① 傷口を押さえることで出血を止めます。傷口を心臓よりも高くすると一層効果的です。

C-② 水で冷やして腫れをしずめます。引っ張ったりしてはいけません。

D-③ あごを引いて小鼻をつまみ、安静にしていれば止まります。鼻を冷やすのも効果的です。

くつやうわばき、足にあっていますか？

くつと足のつま先の間に、5mm～10mm程度すき間があり、足の指が動かせるゆとりがあるでしょうか？



かかとをふんでいませんか？

くつそこは、足の動きにあわせて曲がるやわらかさでしょうか？



かかとがしっかりしているものでしょうか？

この機会に確認してみてください。



発育測定を行いました！



9月の始めに全学年、発育測定を行いました。夏休みを経て、身長・体重が大きく成長していました。測定を受ける態度も、4月の時より良くなっていました。さすが田柄二小の子供たちです。

今回は、身長・体重の測定前に、保健室で保健指導を行いました。興味深く話を聞き、質問にもよく答えていました。低学年は「紙芝居」、中学年は「テレビ」、高学年は「黒板」を使用し、アレルギーについて勉強していききました。

今回の結果や、身長・体重の増減で気になること、ご心配なことなどありましたら、いつでも保健室の代田までご相談ください。

低学年



テーマ

「食物アレルギーって
なんだろう？」

中学年



テーマ

「アレルギーって
なんだろう？」

高学年



テーマ

「アレルギーのおこる
仕組みについて」

寝冷えにご注意ください！

9月になり、日中はまだまだ暑さが残っていますが、朝晩は涼しく感じられるようになってきました。気温の変化や疲れから体調を崩しやすい時期です。学校では、発熱による欠席が増えています。寝冷えが風邪を引く原因となりますので、寝るときの服装に気をつけてください。



10月の保健行事



◆10月 3日 移動教室事前健康診断（5年）

*移動教室に行く前に健康チェックをします。内科の上原先生が来てくれますので、体温チェックをしている黄色の「健康カード」の用紙を持ってきてください。

◆10月 9日 秋期歯科健診（1～4年）

◆10月16日 秋期歯科健診（5・6年）

