

保健だより

令和4年度 9月号
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
養護教諭 山本 実央

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

ふせ
けがを防ごう！



9月になりましたが、まだまだ外で体を動かすと汗ばむ気温が続いています。「早寝・早起・朝ごはん」の生活リズムを整えて、元気に外で活動できるようにしましょう。また、運動会（体育発表会）の練習も続きます。水筒を持ってきて、こまめに水分補給ができるようにしましょう。

9月の身体計測平均結果

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.9	118.8	23.5	22.0
2年	125.7	123.8	25.5	23.7
3年	131.2	132.9	28.5	29.4
4年	136.4	136.9	32.5	31.3
5年	142.6	143.6	37.1	36.8
6年	148.2	151.2	41.1	43.2

計測前に保健指導を行いました。

9月の身体計測前に、各学年に保健指導を行いました。

1年	食物アレルギーを知ろう ～たまごちゃんのたまごアレルギー～
2年	うんちで健康チェック ～体からのお手紙～
3年	ねりまるの牛乳アレルギー ～免疫の働き～
4年	
5年	丈夫な骨をつくるには
6年	～骨の働き～



感染症対策へのご協力をお願いいたします。

2学期も学校では、感染対策を講じながら、安全で楽しい学校生活を送れるよう努めてまいります。引き続き、毎朝の検温と健康観察カードへの記入、また、発熱や喉の違和感などの風邪症状がある場合は、無理をせず登校を控えるなど、ご家庭のご協力も必要不可欠となりますため、どうぞよろしくお願いいたします。

※児童や同居する家族の方が PCR 検査や抗原検査を受け新型コロナウイルスが疑われる場合は、登校を控えていただくとともに、学校への一報をお願いします。

運動会（体育発表会）の練習が始まりました。

10月1日は運動会(体育発表会)です。短距離走や表現運動を一生懸命に練習している姿があらこちらでみられます。保健室では、靴ずれで来室する児童が増えました。合わない靴をはき続けると、足をはじめ、からだの他の部分の成長・発達に影響し、また転倒などの事故にもつながることもあります。練習も続くので、外靴や上ばきが足に合っているか、またはき方などもこまめに確認しましょう。



靴選びの主なポイント

つま先 : 少しゆとりがあり、指を全て動かせる

甲 : ひもやベルトなどで調節できる

かかと : 足をしっかり支えている

靴底 : 足の動きに合わせて曲がる

自分でできるけがの手当て

自分でできる手当とは、先生や家の人、または病院で診てもらうまでの「けがをひどくしないための手当」です。すぐに、正しく行うことが大切です。

●洗う



傷口についた砂やどろ、よごれを洗い流す。

●おさえる



きれいなハンカチやタオルでおさえる。

●あげる



傷口を心臓より高くあげる。
(血が出にくくなる)

●ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋にいれた氷などでひやす。

10月の保健予定

◆10月 6日(水) 歯科検診 全学年

4月の健診から半年がたち、口の中の様子も変わってきました。むし歯等の治療が必要な児童には、黄色の歯科健診結果のお知らせをお渡しします。結果用紙をもらわなかった児童は、「異常なし」となります。歯の健康のためにも、朝の歯みがきを忘れずに行いましょう。

◆10月26日(水) 就学時健康診断 就学予定児童対象

