

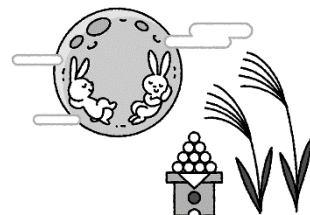
保健だより

令和5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

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

けがをふせ
けがを防ごう

2学期が始まり2週間がたちました。体育発表会の練習が続きます。水分をこまめにとり、熱中症に気をつけましょう。また、体調をくずす人も増えています。石けんを使って「手洗い・うがい」をしっかりと行い、かぜやインフルエンザを予防しましょう。



9月身体計測結果の平均



	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.0	119.3	22.1	22.3
2年	127.1	125.0	26.3	24.9
3年	131.9	130.2	29.1	27.2
4年	136.4	139.7	32.4	33.8
5年	142.4	144.5	36.3	36.0
6年	150.5	150.3	42.2	42.0

～計測前の保健指導を行いました～

1年生「たまごちゃんのおもちゃアレルギー」

2年生「うちでできる健康チェック」

3・4・5年生「水分補給・飲み物の選び方」

6年生「睡眠を知って、睡眠不足を防ごう」

人の体は体重の70%が水分です、ペットボトルに換算すると約42本（体重30kgの場合、水分量は21kg）そこからどのくらい水分が失われると脱水症状になるかクイズを出すと、答えは600ml、ペットボトル約1本（体重の2%減ると脱水）に「え～！」と驚く子どもたち。また、1日に必要な砂糖の量と比べながら、各ジュースにどれくらい砂糖が入っているか見ました。熱中症予防のための水分補給やおやつ飲み物選びについて、自分たちで行動できるようになってほしいと思います。

10月の保健行事予定

○色覚検査 対象:4年生

練馬区では、毎年4年生を対象に、検査を行います。こちらの検査は希望制となりますので、これから4年生には希望調査を実施いたします。別紙「色覚検査について」のお知らせをお読みいただき、希望者は申し込み用紙をご提出ください。検査は一人ずつ、養護教諭が行います。学校で行う検査はあくまでも簡易検査となりますので、疑いがある場合は、一度眼科への受診をおすすめさせていただきます。毎年4年生を対象に実施しますが、他学年でもご希望がありましたら、連絡帳などでお知らせください。

○秋季歯科健診 12日(木) 対象:全学年

4月の歯科健診から半年が経ち、口の中の様子も変わってきました。「予防歯科」の観点からも、歯科の定期健診は重要です。今回の歯科健診では、むし歯の治療が必要なお子さんには、黄色の歯科健診結果のお知らせを配布します。結果用紙をもらわなかった児童は、「異常なし」となりますので、ご承知おきください。

お う き ゅ う て あ て た だ ☑ 応急手当、正しいのはどっち？

は な ち 鼻血



- ☐ 上を向く
- ☐ 下を向く

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

すりきず



- ☐ よく洗う
- ☐ すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ☐ ひっぱってのばす
- ☐ 動かさずよく冷やす

だ ぼ く ね ん ざ 打撲・捻挫



- ☐ 動かさずよく冷やす
- ☐ 動かか確認し、もむ

き ゅ う き ゅ う し や 救急車



110? 119?



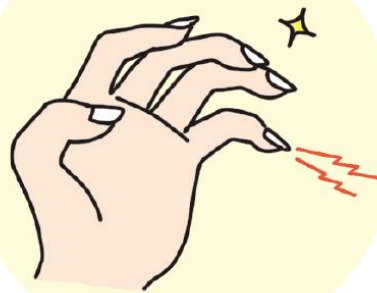
- ☐ 119番に電話
- ☐ 110番に電話

あなたの つめ、のびていませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめも忘れずに。

