

ほけんだより9月号

令和4年 9月 2日
 練馬区立光が丘夏雲小学校
 校長 宮林 伸之
 養護教諭 原田 里美

夏休みは健康・安全に過ごすことができましたか？今週から、また学校が始まりました。夏休みの生活リズムから、規則正しい学校の生活リズムに体を早くもどして、元気に過ごすことができるようにしましょう。まだまだ続く暑さに負けないためにも、夜は早めにねて、つかれをためないようにしましょう。

9月の保健目標 生活のリズムを見直そう



お休みの日も同じ時間に起きます。

ずれた体内時計がリセットされます。

一日を元気に過ごすエネルギーになります。

朝ごはんのあとに出やすくなります。



生活リズムをととのえる朝の健康習慣

9月の保健行事

- 9月5日(月) 計測 6年生
- 6日(火) " 5年生
- 7日(水) " 4年生
- 8日(木) " 3年生
- 9日(金) " 2年生
- 12日(月) " 1年生
- 15日(木) 歯科健診 全学年



身長・体重計測 結果の見方のポイント

「〇kg増えた」「〇cmのびた」だけでなく健康的にバランスよく成長しているかがポイントです。



成長のしかたは人によてちがいます。結果の紙のうらの成長曲線を書いてみて自分の成長を確認しよう!

9月9日は救急の日

けがの手当てを覚えておこう!!

やけど

すぐに流水で冷やします。(炎症や痛みをやわらげ、せいかつにします。)
 ※水ぶくれがある場合は破れないように気を付けながら冷やす。
 ※30分は冷やすようにする。



すり傷・さし傷・切り傷

- ①傷口が汚れている時は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、押さえて止める。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおう。



目にものが入った

まばたきをして、涙で出すようにする。
 また、きれいな水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきしてもよい。



鼻血が出た

- ①いすに座る。
- ②ふくらんだ小鼻の部分を10分ほど強くつまむ。



けがをした時は必ず先生や、おうちの人に話しましょう!!

いつ
 どこで
 なにをして
 どこか
 どうなった



ほけんしつより ~なつやすみの思い出~

<p>まあとつ間に8月は過ぎ、2学期が始まりました。</p>	<p>休み明けは原田先生も、なかなか夏休みモードが抜けません。</p>	<p>なかつの夏休みはみんなの思い出を聞くこと。</p>	<p>先生は山口県の実家へ帰省し、産まれたての子ねことあそんだこと!</p>
--------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	--

みんなの思い出も聞かせてね♡