

ほけんだより

令和2年 9月 30日
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
養護教諭 武田 祥恵

いよいよ秋も深まってきました。だんだんと朝や夜が寒くなっていく季節の変わり目は、体調がくずれやすくなります。そして疲れが出るとけがもしやすくなります。毎日早寝・早起き・朝ごはんを習慣にして、元氣よく過ごしましょう。また、毎朝の健康観察で、いつもの体のようすとすこしちがうと思ったときは、無理をせず、ゆっくり過ごすようにしましょう。

～自分の体のことをきちんとつたえよう！～

からだのようす、おしえてください！

ケガをしたときやぐあいがわるくなったとき、ほけんしつにきた人に「どうしたの？」と聞いても、だまって下を向いたり、「これ…」「いたい…」など、きちんとこたえてくれないことがあります。



ケガやびょうきのようすを、ほけんしつので、どんなケガ/びょうきなのか、どこがいたかったり気持ちが変わったかを知って、正しいあてがえ、早なおせることにもつながります。



からだのようす『いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった』を、あなたのことばでつたえるようにしてくださいね！

～けがについて、知っておいてほしいこと～

「10時～11時」と「13時～14時」これ、何の時間？

A. 学校でケガがたくさん起きる時間

全国の小学生のケガのうち、なんと半分は「休み時間」に起こっています。

10時～11時は業間休み、13時～14時は昼休みですね。



楽しい休み時間に痛い思いをしまわないよう

遊具は正しく使っていますか？



まわりの人が見えていますか？

ろうかを走っていませんか？

時間ギリギリまで遊んで、あわてて教室に戻っていませんか？

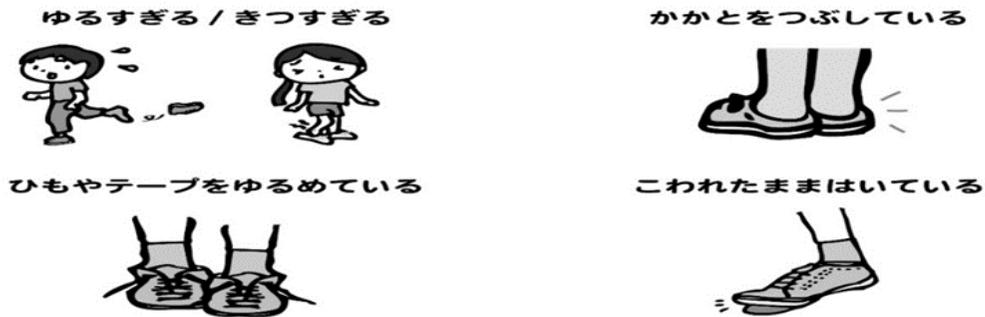
*まずは自分でここまでやってみよう**

+ けがをしたときは、まず...



★とくにすりきずは、水をかけるのではなく、砂やよごれをきれいに洗い流すことが大切です。また、くつのはきかたについても、みなおしてみましよう。

あしをいためるかも？ くつのはきかた



保護者の方へ

日々の検温や健康観察表のご提出へご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。今後とも、ご家庭と連携させていただきながら、子供たちの健康づくりを行ってまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

定期健康診断関係

* 9月の身体計測について *

「身長・体重の測定の記録」を、お渡していきます。
お子様の成長のご様子を、ぜひご確認ください。

* 校医健診について *

各学年の学年だより等でお知らせさせていただいている日にちに沿って、校医健診を行っております。結果については、疑わしい疾病のある場合や治療の必要な場合のみ、お知らせ用紙をお渡ししているところです。なお、全ての健康診断が終わり次第、「定期健康診断の結果」を全児童対象に配付予定です。