

ほけんだより 9がっ

令和元年 9月 3日 No. 7
 練馬区立下石神井小学校
 校長 境野 宏樹
 養護教諭 榎本 弘子

学校の生活リズムに戻そう

長いと思っていた夏休みも、あっという間に終わってしまいましたね。いよいよ2学期がスタートいたしました。夏休みで、生活リズムがくずれてしまった人もいます。生活リズムをしっかりと立て直して、まだまだ続く、暑い日を元気に過ごしましょう！！

9月の保健目標

生活リズムを整えよう



元気に新学期を始めましょう！

夏休みの疲れが残っているこの時期は、昼と夜の気温の差が大きくなってくることがあり、体調を崩しやすくなります。栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけて、新学期を元気に始めましょう。



早起き早寝をする



朝ごはんをしっかりと食べる



冷たいものをとり過ぎない



クーラーを使い過ぎない



適度に体を動かす



ゆっくりお風呂に入る

9月の保健行事

■ 身体計測

5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	20日(金)
4年生	3年生	2年生	6年生	1年生	5年生

※測定当日は、髪を高い位置で結んでこないようにしてください（身長が正確に測れないため）

■ 移動教室事前検診

◎ 5年生 9日11日(水) 10:20~
 ※移動教室用健康カード(A4黄色)を忘れずに

9月9日は、救急の日です！

～自分でできる♪ 応急手当～

あら洗う

すり傷

- 水道の流水で、傷口を洗い流します。
- よく洗い流せば、消毒薬は必要ありません。
- ※ 虫にさされたり、動物にかまれた時も、まずは流水で洗い流しましょう。



目にゴミが入った

- 手でこすらずに、水の中であばたきする。
- ※ 薬品などが入った時には、よく洗い流してから病院を受診しましょう。



ひ冷やす

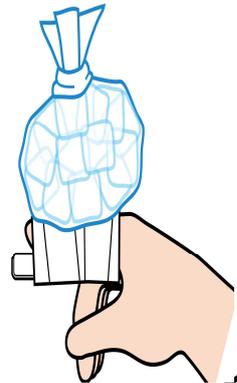
やけど

- 水道の流水で、20分程度冷やす。
- 水ぶくれができたなら、つぶさないようにする。感染や傷が残る場合があるので、病院を受診することが望ましいです。



突き指・だぼく・ねんざ

- 症状の悪化を防ぐため、動かさない。
- 冷やす(内出血や炎症を最小限にします)。
- 押さえる。
- ※ 痛みや腫れがある時は、病院を受診しましょう。



おさえる

鼻血

- 軽く下を向いて、小鼻をつまむ。
- そのまま5～10分間ほど様子を見る。
- ※ 上を向いたり、首の後ろを叩いたりしてはいけません。



切り傷

- きれいなハンカチやガーゼで傷口を押さえる。
- 指の傷の場合、心臓よりも高くする。

