



平成30年度 第11号

平成31年3月15日 練馬区立大泉第六小学校 保健室

3月に入り暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降る優しい雨を甘雨といいいます。草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうです。



みなさんのこの一年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれません。成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。

## 2月に大六小で発生した感染症

- \* インフルエンザ（17人）
- 感染性胃腸炎（1人）
- 溶連菌感染症（1人）

2月中頃からインフルエンザでの欠席が減ってきました。

練馬区では、日本学校保健会が管理する学校欠席者情報システムに加入し、欠席者の症状等の情報について共有しています。風邪で欠席の際には、連絡帳に詳しい症状（熱、咳、頭痛等）をお知らせください。引き続きご協力をお願いいたします。

## くつ こんなはき方してないかな？

さい きん あし いた  
最近足が痛いAさん。なんでだろう？  
くつのはき方を見よう。



かかとをふんでいる

くつをはくときに  
テープ・ひもをしめ直さない

かたち  
形がくずれたり、テープやひもがゆるくなったらまはいていると、足を上手に固定できません。

こううちはき方を続けていると、無理に体のバランスを取ろうとして足の形が変わってしまうこともあります。

### 正しいくつのはき方

- ①くつに足を入れて、かかとをあわせる。
- ②くつの左右をおさえて、しっかり足と密着させる。
- ③そのまま、テープやひもで固定する。

パツチイ！



# みんながとき どうする？



正しいほうを  
選ぶかな？

全問正解で  
100点を  
目指そう！

自分のからだを知ることは、自分の健康を守ることにつながります。ケガや病気のとときに正しい行動をとることも大切です。学年のしめくくり、健康のおさらいをしてみましょう。

**1** ころんでひざをすりむいたら

**A** だろなどのよこれを洗ってから、保健室へ

**B** そのまますぐに保健室へ

**2** 暑い日に運動をするときには

**A** のどがかわいてから、いっきに水分をとる

**B** 運動をする前から、こまめに水かお茶をのむ

**3** せきやくしゃみがでるときは

**A** 手で口をおおえばだいじょうぶ

**B** マスクをするのがエチケット

**4** 部屋の換気をするときは

**A** 運動場に面している窓だけを開ける

**B** 空気の通り道をつくるように、対角線の2カ所を開ける

**5** カゼで鼻みずがでるときは

**A** 強くかんで、鼻みずをださきる

**B** 耳がツンとならないように、片方ずつやさしくかむ

**6** カチカチうんちやベチャベチャうんちがでるときは

**A** 赤・黄・緑の栄養を、バランスよく食べる

**B** とにかくヨーグルトだけをたくさん食べる

**7** カゼで熱があがりはじめたら

**A** あたたかくして休養する

**B** 熱を下げる薬をのんだら、運動してもいい

**8** やけどをしてしまったら

**A** 痛みがなくなるまで、水で冷やす

**B** 氷を直接あてて、いそいで冷やす

**9** 38℃以上の熱が急にでたら

**A** 学校を休んで2、3日家でようすをみる

**B** インフルエンザかもしれないので、病院へ行く

**10** ねむれなかった次の日は

**A** 朝にたくさん寝て、すいみん時間をとりもどす

**B** いつもどおりの時間に起きる。すいみんのリズムを乱さない

1問10点で計算しよう

きみの点数は

/ 100