

# ほけんだより

令和4年9月2日(金)  
練馬区立大泉東小学校  
校長 垣崎 晃  
養護教諭 堀井 美穂

## 9月の保健目標「きそくたさいし生活をしよう・けがを予防しよう」

夏休みが終わりました。9月には夏の疲れが出る人もいます。早寝早起きの、生活リズムを整えて健康な生活を送りましょう。体育的授業公開の練習も始まります。けがをしたら、どうするのか、けがをしないようにするには、どうしたらいいのか身に付けましょう。

## 9月の保健行事予定

9月6日(火)身体測定(1.2. 6年)	8日(木)歯科検診(さ.1.2. 3.年)
7日(水)身体測定(さ.3.4.5)	15日(木)歯科検診(4.5. 6年)

身体測定は体操着で受けます。どれだけ伸びたか、どれだけ増えたか確認しましょう。歯科検診はむし歯や歯垢があるかないか校医さんに確認してもらいます。治す歯などが見付かった人は、お知らせします。学校生活の中でどうしてもケガをしてしまう事があります。しかし、できるだけ減らしたいですね。どうすればケガを減らせるでしょう。おうちの方と考えてみてください。

### ～ふだんの生活から気をつける事～

- ☆ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気を付けましょう。
- ☆ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ☆ 十分な睡眠を取りましょう。
- ☆ 毎日適度な運動をしましょう。



### ～そのほかにも気を付ける事～

- ☆ つめは切っておきましょう。自分も人も傷つけてしまいます。
- ☆ 運動靴は自分の足に合ったものをはきましよう。かかととはつぶさずにはきましよう。
- ☆ 校内や通学路でも危険な場所がないか日ごろから気を付けておきましょう。



### ～ケガの処置～

- ☆ すり傷・水道水で洗いながしましょう。それから、手当てをします。
- ☆ だぼく・つきゆび・・・保冷材や氷のうなどで冷やします。
- ☆ 鼻血・・・小鼻をつまんで、しばらく待ちます。
- ☆ 切り傷・・・はさみや、カッターナイフなどで切って出血が多い場合は、きれいなハンカチやガーゼなどで切ったところを心臓より高く抑えます。
- ☆ ねんざ・・・患部を冷やす。できるだけ動かさないようにする。ひどいはれや痛み変形がある時は、病院で診てもらいましょう。
- ☆ 足がつつってしまったら・・・軽くマッサージしながら少しずつのばします。