

ほけんだより 10月号

令和7年9月30日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
大泉北小学校 保健室

運動会はもうすぐ! 体も準備をしよう!

運動会の練習に力が入ってきているころだと思います。運動する前は、
準備体操を丁寧に、けがをしないよう心がけましょう。



そして、かぜをひかないように体調管理も気を付けましょう。練習の後、手洗いを忘れずに!
また、毎日の練習で、みなさんの体は多くのエネルギーを使っています。毎日朝ごはんを食べ、
エネルギーを補給するのはもちろん、夜も睡眠をたっぷり取り、疲れをためないようにしましょう。

10月のほけん目標：目を大切にしよう

タブレットやスマートフォン、テレビなど、私たちの生活にはメディアがとても身近になっています。
便利ですが、使い過ぎには注意が必要です。目に疲れをためないように、工夫して過ごしましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

保護者のみなさまへ

◆秋の歯科検診について

10月30日(木)に全学年を対象に、秋の歯科検診を実施します。おし歯の有無や、歯肉・歯垢の状態を確認します。所見のあった方には、受診のお知らせをお渡しします。

12月までです!

春の歯科検診を欠席した場合の受診後には「よい歯のバッジ」をお渡ししています。

がっき しんたいけいそくけっか へいきん
2学期・身体計測結果の平均

※カッコ内は、4月の計測平均と比べた値です。
※体の成長や程度には個人差があります。
ご心配なことがあればいつでもご相談ください。



	しんちょう 身長 (cm)		たいじゅう 体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1 年	118.4(+3.0)	119.6(+3.1)	21.5(+1.0)	22.6(+1.4)
2 年	126.4(+2.5)	123.6(+2.1)	25.9(+1.5)	24.8(+0.8)
3 年	130.7(+2.1)	129.5(+2.4)	29.4(+1.1)	27.6(+1.4)
4 年	137.8(+2.4)	138.2(+3.2)	34.7(+1.9)	33.4(+2.1)
5 年	141.6(+2.5)	144.2(+2.6)	36.0(+2.1)	36.7(+1.3)
6 年	147.8(+3.0)	151.6(+2.5)	39.4(+2.3)	42.7(+2.0)

けいそく いっしょ ほけんしどう おこな
計測と一緒に、保健指導を行いました！

ねんせい さいきゅうし し
1・2年生 「6歳臼歯について知ろう」

6歳臼歯は「**歯の王様**」と言われる大切な歯ですが、虫歯になりやすい歯でもあります。エアー歯ブラシを持って、**細かく歯ブラシを動かす**ことや、**奥歯は横から歯ブラシを入れる**ことを学びました。



ねんせい ほね
3・4年生 「骨のはたらき(カルシウム)」

骨のはたらきには①**体の中を守る**、②**体を支える**、③**血をつくる**、④**カルシウムの銀行**が

あります。骨を強くするために**カルシウムをためることができるのは子どもから20歳くらいまで**です。今のうちにカルシウムを多く含む食品を食べたり飲んだりして、一生お得に過ごしたいですね。



ねんせい とき てあて
5・6年生 「いざという時に!けがの手当」

多くのけがに共通する手当である、**清潔にすること**、**血を止めること**、そしてねんざや、打ばく、骨折の時に使える**RICE処置**について、コツをおさえながら一緒に学びました。刺さったものは抜かないままにする(出血を防ぐ)という意外な豆知識も、ぜひ覚えていてくださいね！

手当のコツ② 血を止める

ハンカチなどでぎゅっと押さえる



心臓よりも高く上げると止まりやすくなる
鼻血は下を向き、小鼻のキーゼルパツハ部位をつまむ

手当のコツ③ RICE処置



落ち着いて動かさない
痛み・炎症をおさえる
あざや腫れを防ぐ
⇒よくならない場合は病院で受診する