



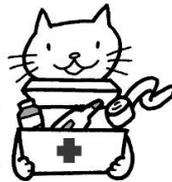
# えくぼ

令和3年 9月 2日  
ほけんだより NO. 5  
練馬区立大泉北小学校  
養護教諭 佐藤 奈々恵



2学期がスタートしました。長い夏休みが終わり、生活リズムを学校モードに変えるには、大人も子供もまずは早寝早起き朝ごはんが大切です。まだコロナ変異株の感染拡大が心配されますね。一人ひとりが正しい情報を得て、冷静な対応と周りへの思いやりの心が大切になってくるかと思えます。手洗いや消毒、密にならないなど、今後も気をつけて生活していきましょう。

## 9月9日は 救急の日



### 正しい応急手当、できますか？



あたま  
頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



め  
目にごみが入った

水でごみを洗い流そう。手でゴシゴシこすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた

水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。



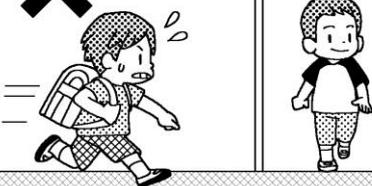
つき指をした

冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。



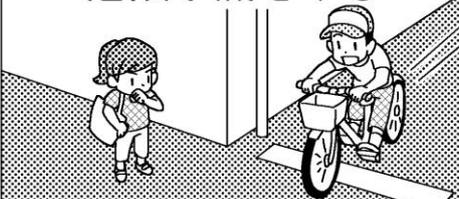
### けがをしないためには

× 慌てない



慌てているとけがをしやすくなるので、普段から落ち着いて行動しましょう。

危険予測をする



危険な場所を確認しておき、その周辺を通るときは、いつも以上に気をつけるようにしましょう。

規則正しい生活習慣



寝不足や食事抜きの生活は、集中力の低下を招き、事故にあたりけがをしやすくなったりします。

# その靴、サイズはありますか？！

子供の足は成長真っ只中。サイズが合わない靴をはき続けると簡単に足指が変形してしまったり、足の筋肉がバランスよく発達しないため、体重のかかり方が偏ってしまい、姿勢が悪くなったり疲れやすくなったり、運動能力が低下したりなどわるいことだらけ…。子供の足は成長が早いので、定期的にチェックしてあげましょう。

## 正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm～10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。



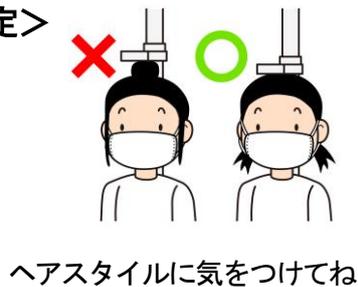
## 2学期も清潔にすごしましょう

- 毎日ハンカチを持ってきて、ポケットに入れていつでも使えるようにしましょう。
- つめを短く切っておきましょう。つめの間はよごれがたまりやすいです。深づめに注意して、手のひらからつめが見えていなければOKです。
- マスクの予備は、毎日ランドセルの中に入れておきましょう。



### <9月 身体計測の予定>

- 9月 6日(月) 4年生
- 7日(火) 5年生
- 8日(水) 6年生
- 9日(木) 3年生
- 10日(金) 2年生
- 13日(月) 1年生



～こんなときはお知らせください～

- 緊急連絡先に変更がある場合
- 新たにアレルギー症状(食物等)が出た場合

2学期もお子さまの心身の健康について、一緒に支えていきたいと思っています。ご心配や気になることなどありましたら、お知らせください。

## ～スッキ生活 元気アップチャレンジ週間～のお願い

9月2日(木)から8日(水)までは、チャレンジカードで生活の様子をチェックして、生活リズムを整える週間となっています。詳しくは、9月1日(水)に配布したプリントをご覧ください。健康で規則正しい生活を送るためにどうしたらよいかを考え、ご家庭で取り組んで頂ければと思います。