



えくぼ

令和4年 9月 2日
ほけんだより NO. 5
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 佐藤 奈々恵

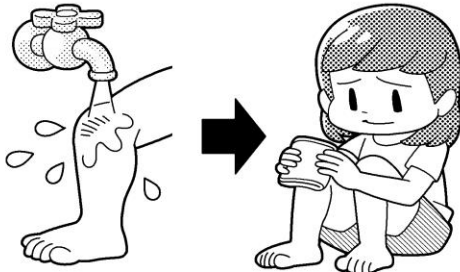
2学期がスタートしました。夏休みの生活リズムから抜け出せず「だるいな」と感じる人も多くいると思います。家族で早めに寝るよう声をかけ合って、しっかりと睡眠をとり、少しずつ学校生活のリズムに戻していきましょう。



9月9日は救急の日

応急手当を覚えておこう

すり傷・切り傷



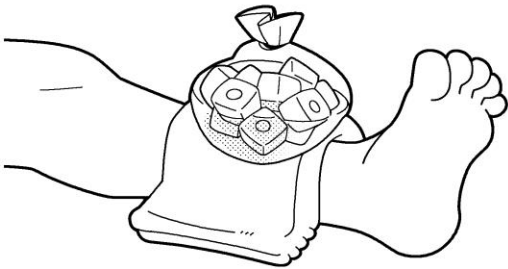
きれいな水で傷口を洗い、血が出ていたら清潔なハンカチなどでおさえます。

やけど



すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるまで冷やしましょう。

打ぼく・ねんざ



動かさず、氷や氷水で冷やします。痛みが強いときは病院へ行きましょう。

鼻血



下を向き、5～10分間くらい親指と人差し指で鼻をおさえます。

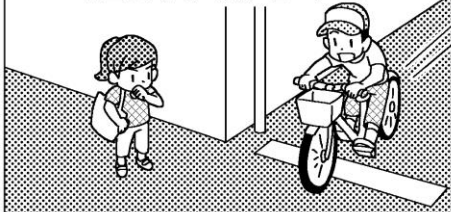
けがをしないためには

× 慌てない



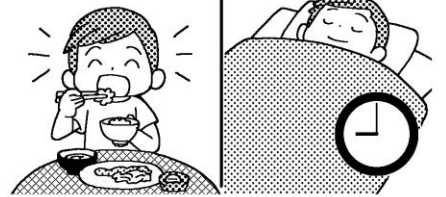
慌てているとけがをしやすくなるので、普段から落ち着いて行動しましょう。

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、事故にあってけがをしやすくなったりします。

◆◇1日の生活リズムをみなおしましょう◆◇

朝のスケジュールをつくらう！

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

学校につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
：	：	：	：	：	：
					

～すいみんなたっぷり、ケガ防止！～

成長期の小学生にとって睡眠（すいみん）はとても大切です。また、寝不足だと大きなケガにもつながりやすくなります。寝る時間を決める、寝る少し前にライトを消して寝やすい環境を整えるなど、お家の方のご協力もよろしくお願い致します。

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。つめの間はよこ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。



～新型コロナウイルス まだまだ流行中・・・～

楽しかった夏休みが終わりました。引き続き、第7波のオミクロン株「BA.5」が流行拡大を続けています。ご家庭でも体温をこまめに計り、健康観察をていねいにして、発熱している際は早めに医療機関に相談・受診をお願いします。

<引き続き、ご家庭での配慮をお願いします>

- 健康観察・・・朝の検温をして、顔色や食欲など健康観察をしてください。
- マスク・・・できるだけ不織布かそれと同等の効果のある、顔の大きさに合ったマスクを着用させてください。
- 手洗い・・・ハンドソープ等でこまめにていねいに洗うようにしてください。
- 換気・・・こまめに窓を開けて、十分な換気をお願いします。
- 朝から調子が悪いときは無理に登校せず、ご家庭で様子を見てください。

～スッキリ生活 元気アップチャレンジ週間～

9月2日(金)から8日(木)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(木)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。