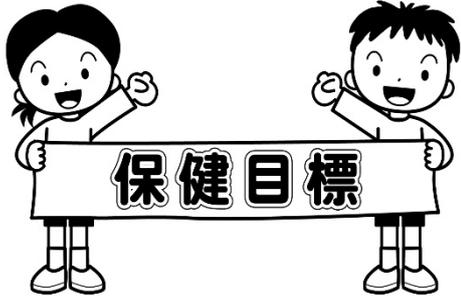


ほけんたより9月

令和元年 9月2日
 練馬区立泉新小学校
 校長 米田 典子
 保健室 吉田 祐子

長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。みなさんはどんな夏休みでしたか？健康に過ごせたでしょうか。早寝・早起き・朝ごはんなどの生活習慣を整え、夏休みモードから学校モードへ切り替えていきましょう！

9月の



ただ せいかつ
 きそく正しい生活をしよう
 けがをしないようにしよう

9月9日は救急の日！自分でできる？**応急手当**



ねんざ…R(安静)I(冷却)C(圧迫)E(挙上)
 が基本です！無理をして歩いたりせず、すぐに氷などで冷やして安静にしましょう。

やけど…すぐに流水で冷やしましょう！調理実習中などは特に注意しましょう。水ぶくれは無理につぶさないようにします。



目にゴミが入った…絶対にこすらない！小さなごみは数回まばたきをし目を閉じていると涙と一緒に流れ出ます。取れない時は水をはった洗面器に顔を付け、まばたきしましょう。

ハチに刺された…針が残っていたら毛抜きで抜いて傷口を絞り出すように洗います。もしも全身のかゆみ、吐き気、めまいなどの症状が出たら、すぐに病院へ行きましょう。

7月22日 学校保健委員会が開かれました



学校と家庭で連携して健康づくりを進めていくために、学校医、教職員代表、PTA役員で、児童の心と体の健康について話し合いました。主な内容を報告いたします。

日常の児童の様子について（教職員より）

- 明るく素直だが、忘れ物や落とし物が多く、記名していない場合も多い。
- 子どもだけでゲームセンターへ行く、SNSに動画をあげるなど、放課後の遊び方に注意する必要がある。
- 運動をする子、全くしない子の二極化が進んでいる。
- 体育館でも上履きで運動をするので少しでも運動しやすい上履きを履くと良い。
- 給食は味の濃いもの、カレーなどご飯に具がかかったものが人気で残食率が低い。

日常の児童の様子について（保護者より）

- 兄弟で食べる量が全く違い、一人は食べ過ぎてしまう。
→肥満が気になる場合は、毎日の体重を測定・記録をすることが目に見えて効果的。（栄養士より）
- 食べる量が多いが身体が細い。このままの食事で良いか？
→基本的に子どもは3食きちんと食べていけば問題はない。（栄養士より）

内科 田村先生

家でじっとしているなどが原因で代謝不良による低体温児が増えている。自律神経がうまく働いていないので、生活リズムを整えることが重要。体温の上がりやすい15～17時に体を動かすと良い。また、アレルギー症状は血圧低下や呼吸器に症状が出た場合はエピペンを打つこと。

眼科 落合先生

視力と肩こりは関係ないが、姿勢が悪いと肩がこる。読み書きをする際は姿勢を正すように。また、目や目の近くを打撲した場合は冷却をして早急に受診をした方が良い。特にバドミントンの羽根の先端などは強く鋭いので危険。

歯科 金田先生

よく噛むことで唾液がたくさん出て、酸を中和するので虫歯の予防になる。さらに、食事に時間をかけるので満腹中枢が刺激され肥満の予防にもなる。また、口呼吸が気になる場合は耳鼻科で異常がないか確認し、無ければ口輪筋が弱っている可能性が高い。口輪筋を鍛えるグッズなどを活用すると良い。

薬剤師 小田先生

子供たちが薬物依存になってしまう大きなきっかけは、好奇心。その一歩を踏み出さないことが重要。また、夏でも密室や人が集まる場所は空気が悪くなるためこまめな換気が必要。