



令和2年 9月1日
練馬区立泉新小学校
校長 豊田 克史
保健室 川岸 由佳

2学期がスタートしました。いつもよりも短い夏休みでしたが、体はしっかり休めましか？
日中は暑い日が続いていますが、朝晩はほんのり涼しく感じるようになりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

けがをしないようにしよう

自分でできる 応急手当



鼻血

→小鼻をギュッとつまんで、顔を南向きにします。のどに流れてきた血は飲み込まないで、はき出しましょう。



すり傷

→水道の水で傷口をよく洗います。傷口についた砂などの汚れを落としましょう。



つき指

→氷か冷たい水で冷やしましょう。指を引っばたり、もんだりしてはいけません。



目にゴミが入った

→小さなゴミ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。取れないときは、水をはった洗面器に顔を付け、まばたきしましょう。



「10時～11時」と「13時～14時」これ、何の時間？

A. 学校でケガがたくさん起きる時間

全国の小学生のケガのうち、なんと半分は「休み時間」に起こっています。

10時～11時は業間休み、13時～14時は昼休みですね。



楽しい休み時間に痛い思いをしまわないよう



- まわりの人が見えていますか？
- 遊具は正しく使っていますか？
- 時間ギリギリまで遊んで、あわてて教室に戻っていませんか？
- ろうかを走っていませんか？



- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- けがに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た



☑ チェックの数が・・・

😊 6～7個：その調子！

このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう！

😊 3～5個：もう少し！

がんばりたいことは何か？2学期の目標を決めよう！

😞 0～2個：がんばろう！

できそうなことから少しずつ始めてみよう！

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人と人の距離を保ってくれてありがとう

中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し一緒にがんばろうね。

保護者の皆様へ

9月 保健行事予定

月	日	曜日	項目・学年	場所
8	31	月	身体計測(6年)	保健室
9	1	火	身体計測(5年)	保健室
	2	水	身体計測(4年)	保健室
	3	木	耳鼻科検診(全学年)	保健室
	4	金	身体計測(3年)	保健室
	7	月	身体計測(2年)	保健室
	8	火	心臓検診(1年)	家庭科室
	9	水	身体計測(1年)	保健室
	15	火	尿検査(2次検査)	保健室
18	金	尿検査(2次検査予備日)	保健室	

※色覚検査(4年希望者)は9月に実施予定です。結果は検査終了後、書面にて全員にお知らせいたします。検査申込書をまだ提出されていない方は、9月4日(金)までに担任へご提出ください。

※耳鼻科検診で「結果のお知らせ」を渡された方は、医療機関での受診が済みましたら、「受診報告書」を担任へご提出ください。(「アレルギー性鼻炎B」の場合のみ、今回の受診を見合わせていただいてもかまいませんが、症状が悪化した場合は医師にご相談ください。)