

ほけんだより



令和5年 9月5日
練馬区立泉新小学校
校長 宮崎 晴美
保健室 小川 奈緒子

なが なつやす お がつき はし
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？生活リズムは崩れて
いませんか？『早寝・早起き・朝ごはん』を意識し、夏休みモードから学校モードへ切り替えましょう！



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
き
気をつけよう

けがをしやすいつきはどんなとき？

慌てているとき



どんな時もあわてず、周りの状況を落ちついて見られるように、余裕をもって行動しよう！

疲れているとき



つか ちゅういりよく お まいにち
疲れていると、注意力が落ちてしまうよ。毎日
しっかりと睡眠をとったり、お風呂にはいっ
たり、疲れを取りのぞこう！

油断しているとき



いつでも「あぶないかもしれない」と考えて行動しよう。
あせ 焦っていても、そうではないときでも、安全確認はしっかりと！

『授業に遅れそう而走っていたら、ろうかの角を曲がったときに友達とぶつかった』
『このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛びおりたらねんざした』
・・・など、日常に起こるかもしれないケガです。では、そのケガはどうしたら防げたでしょうか。
これまでに自分がケガをした時のことを振り返って、ケガを防ぐ方法をもう一度考えてみましょう。

じぶん

自分でできる!?

おうきゅうてあ 応急手当て



すりむいた! → 流水できず口を洗い、
砂や泥を落とそう!

指を切った! → せいけつなガーゼ
などで止血しよう!



やけどした! → 流水ですぐに
5~10分冷やそう!

鼻血がでた! → 鼻をつまんで
下を向こう!

9月の保健行事

4日(月)	身体計測(6年)
5日(火)	身体計測(5年)
6日(水)	身体計測(4年)
7日(木)	身体計測(3年)
8日(金)	移動教室事前検診(6年)
11日(月)	身体計測(2年)
14日(木)	身体計測(1年)
10月下旬予定	色覚検査(4年希望者)

- 身体計測の日は、高い位置で髪の毛を結ばないようにご注意ください。
- 移動教室事前検診の日は、健康カードを忘れないようにしてください。
- 色覚検査は4年生の希望者のみです。検査の希望調査票を9月下旬ごろにお配りしますので、希望する方は期日までにご提出ください。