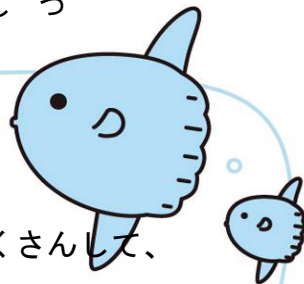


# ほけんだより

平成26年9月2日  
練馬区立八坂小学校  
ほ け ん し つ



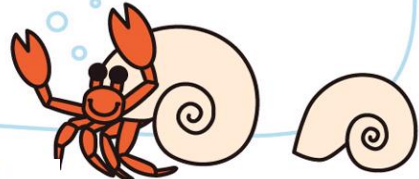
なが なつやす がっこうせいかつ はじ  
長かった夏休みもおわり、また学校生活が始まりました。

みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？ふだんできない体験をたくさんして、  
心も体もひとまわり大きく成長できたことと思います。

9月以降は、運動会・学芸会などの行事もあり、学校生活の中でお友達とたくさん関わるこ  
とができます。学習や運動など、自分の目標を達成するためにがんばることはもちろんですが、  
お友達との関わりでも、相手の立場に立って考えるなどお互いに思いやりの心を大切に  
温かい関係を築くことができるといいですね。

今年は『猛暑』でとても暑い日が多かったですね。そろそろ夏の疲れが出始めるころです。

夏休みの間に生活リズムが崩れた人もいます。早くいつもの学校生活に体がなれるよ  
う、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識していきましょう。



## はついくそくてい 【発育測定があります】

9月 8日（月） 5年生・6年生

9月 9日（火） 2年生

9月10日（水） 3年生

9月11日（木） 1年生・4年生

★当日は体操着で測定するので、忘れない  
ように準備してください。



女の子は、頭の上で  
髪の毛をむすばない  
ようにしてください。  
身長をはかるとき、  
正確にはかれません。

## ☆熱中症に注意☆

運動会練習の時期は、まだ暑い中での活動となります。特に、水分補給は、意識的におこな  
うようにしましょう。

●お水を休憩時間ごとに少しずつ飲む（のどがかわいたな…と思う前に飲むのがポイント！）

●顔や首を冷たい水で冷やす

●朝ごはんをしっかり食べてくる・すいみんをじゅうぶんにとる

などに注意して過ごしていきましょう。

# 【9月9日は救急の日】

おうきゅうしよち おうきゅうしよち おうきゅうしよち 応急処置という しんぱいそせいほう と「心肺蘇生法」が一般的 いっぱんてき ですが、皆さんには にちじょう 日常 せいかつ の生活 けいけん の中で経験 てあて すること み が み おおいケガの手当 てあて について み しっかり身につけて み ほしい み と思います。

## 学校で多いケガ

### すりきず



まず、水できれいにあらう  
そのあと、せいけつなガーゼな  
どで ほご きずを保護 ほご します。

### だぼく



まず、ぶつけたところをよく  
**ひやす**(水やこおいで)  
すぐにシップをはっても、きずの  
はれをふせぐことはできません。

### はなぢ



まず、**こばな**をつよくつまむ  
上をむくと、のどに血がまわって  
きもちわるくなります。イスにす  
わって、ななめ下をむくとよいで  
しょう。

### つきゆび



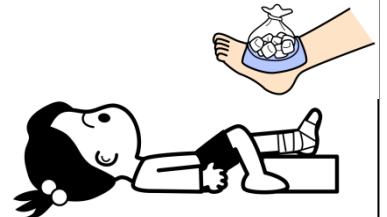
だぼく とおなじで、すぐに  
よく**ひやす**こと。けっして ゆび 指  
をひっぱてはいけません。

### やけど



すぐに すいどう 水道の水で**ひやす**。  
15分から20分くらいはひ  
やすことがたいせつ。水ぶく  
れになったばあいはつぶさな  
いようにする。

### ねんざ (ひねった)



ひねったところを こてい 冷  
からアイスノンなどで**ひやす**。  
しばらくあんせいにする。



こんなときは いしや お医者さんへ行きま  
しょう

- ★ いたみがひどくなったり、いつまで  
もつづくとき
- ★ ぐち きず口 あつ がはれたり、熱っぽくなっ  
てきたとき
- ★ ち 血が止まらないとき
- ★ ぐち きず口から「うみ」が出るとき

すりキズやきりキズは、かならず  
水できれいにあらってから  
ほけんしつ 保健室へきてください。

また、はなぢ 鼻血 しゅっけつ など出血している  
ケガなどの時は、ティッシュなど  
でしっかり と 止めながら らいしつ 来室 らいしつ する  
ようにしましょう。

けがにきをつけてげんきにすごそう!