

# ほけんだより 9月

平成29年9月4日(月) NO.5  
 中野区立西中野小学校  
 保健室

夏休みが明けて、久しぶりに見るみほさんは、少したくましくなった気がします。今年の夏休みは、雨の日が多かったり、急に暑さが増えたりとややおとしにくかったですね。毎日、元気にすごせましたか。

30日(土)の運動会にむけて、練習が始まります。「早ね・早おき・朝ごはん」が体調をとのえ、練習を元気にいっしょにかんぽってください。

## 9月の保健目標

# 朝ごはんをしっかりと食べよう

## 「朝ごはん」のすごいパワー!

朝ごはんは、給食の時間までのみんなのエネルギー源です。朝ごはんを食べないと体温が上がらないので、体も脳も目覚めません。午前中の授業に集中するためにも、朝ごはんは大切です。



～～～9月の保健行事～～～

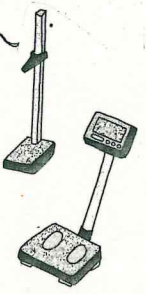
4日(月) 計測 (5・6年生)

5日(火) 計測 (3・4年生)

7日(木) 計測 (1年生・しずぎ学級)

8日(金) 計測 (2年生)

計測の前に生活リズムに関する保健指導を実施します。



ケガをしたら

9月9日は「救急の日」

正しい方法をおぼえよう。

### 自分でできる応急手当

<b>すり傷</b> グラウンドでこげちゃった ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ・すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す	<b>きり傷</b> カッターナイフで切っちゃった ✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる ・出血が多い時は病院へ	<b>つき指</b> ボールがあたった ✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ・となりの指とテープで固定 ・はれや痛みがひどい時は病院へ
<b>さし傷</b> 木の小さなとげがささった ✕ よこれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする ・抜かないときや、残ってしまったときは病院へ	<b>さし傷</b> さびた釘をふんでしまった ✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く ・破傷風の危険があります	<b>やけど</b> 熱いお湯が手にかかった ✕ 水を直接あてる ・すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす ・水は強くあてずにやさしく
<b>鼻血</b> 急にでてきたよ ✕ 上を向く ・目の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ	<b>目にゴミ</b> なにか目に入った ✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ・取れないときは、水で流す	<b>ねんざ</b> 足をひねっちゃった ✕ 痛い足を地面につけて歩く ・あたためる ◎ その場で安静に ・氷を入れたビニール袋で冷やす

監修/たけしファミリークリニック院長 千葉大学医学部臨床教授 北垣 毅

～保護者の方へ～

### 生活点検表の取り組みのお願い

西中野小学校では、「健康な生活習慣を自ら身につけられる児童」をめざして、全学年で「生活点検表」に取り組みます。

- ・早寝・早起きが健康に良いことを理解させる。
- ・自分の生活の仕方を振り返り、より健康的な生活リズムに変えようとする意欲を持たせる。

の2点を取り組みの重点としています。ご家庭でも、お子さまと一緒に取り組みながら、健康的な生活について話題にいただけると助かります。

・実施期間：9月5日(火)～11日(月)4日の寝た時刻から記入開始