

ほけん たより

2019 (令和元) 年 9 月 No 6
墨田区立第三吾婦小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

9月の保健目標 からだ ○じょうぶな 体をつくろう



<保護者の方へ> 長い夏休みは、けがや病気などをせずに、元気にすごせたいでしょうか？

今年は、梅雨明けが遅く雨が続きたり、高温でプールが中止になったりするなど、猛暑日が続く気温差がありました。9月は、夏の疲れが出る時期です。体調を崩さないように、翌日の準備は前日におこない、低学年は9時・高学年は10時を目標に寝る習慣をつけましょう！また、毎日朝ごはんを3品（主食・飲み物+果物やヨーグルト）以上食べたり、トイレへ行ったりする時間を作るために、いつもより10分早く起きるようにください。夜は、お風呂に入った後に、テレビやゲームなどの光を浴びずに、部屋を暗くしていると、自然に眠くなります。今年も、早く学校の規則正しい生活リズムに戻すために、「生活リズムがんばり表」を配布します。9月3日(火)～9月9日(月)までの1週間、時間を書いたり色ぬりをしたりして睡眠や朝食・排便・運動などの様子を記録します。9月10日(5年生は12日)に学校へ提出してください。(低学年は時計の読み方や、一言のご記入など、お手数ですが保護者のご協力をお願いします)

夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、「早起き・早寝・朝ごはん」で、行事の多い秋を健康にすごしましょう！（スマホの弊害については、裏面の日本小児科医会からの資料をご参照ください）



すりぎす きりぎす 手当での3ステップは？

ステップ1 洗う ステップ2 押さえる ステップ3 保護する

きずぐちのよごれや
バイキンを
水道の水で
洗いながす



せいけつなハンカチや
ティッシュなどで
きずぐちを
押さえて
血を止める



救急ばんそうこう
などをはって、
きずぐちを
保護する



応急手当の基本は RICE (ライス)



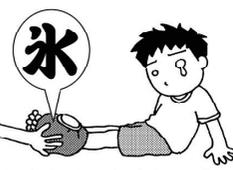
打撲やねんざなどケガをしたときの応急手当は、RICEと言われる次の4点が基本です。素早く正確に行うことで、痛みや腫れ、内出血を抑えるのに役立ちますので、ぜひ覚えておいてください。

Rest (レスト) : 安静



無理をしないことが肝心

Ice (アイス) : 冷却



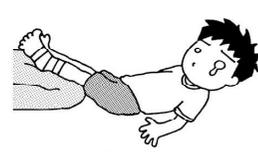
タオルの上から氷のうなどで15分くらい冷やす

Compression (コンプレッション) : 圧迫



あまり強く押さえつけ過ぎないように注意

Elevation (エレベーション) : 挙上



痛いところを心臓よりも高く保つ

RICEは応急手当です。痛みや腫れが続くようなら、病院を受診してください。

ウォーミングアップ&クーリングダウン

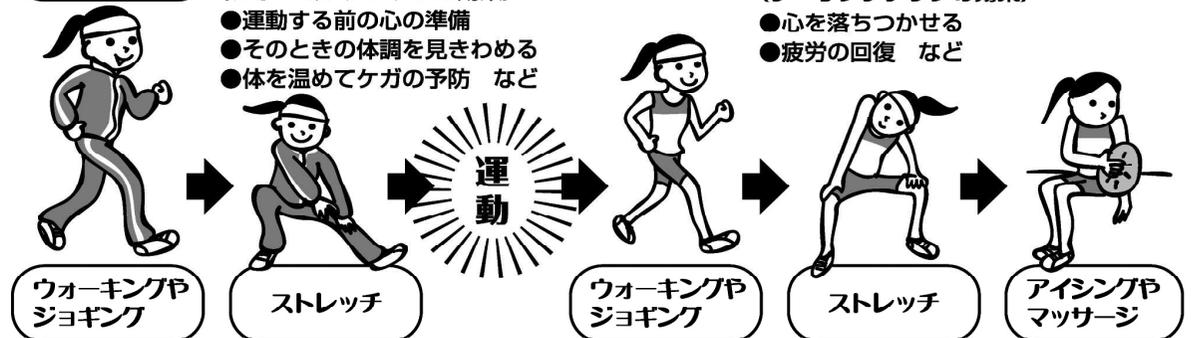
運動をするときは

<ウォーミングアップの効果>

- 運動する前の心の準備
- そのときの体調を見きわめる
- 体を温めてケガの予防 など

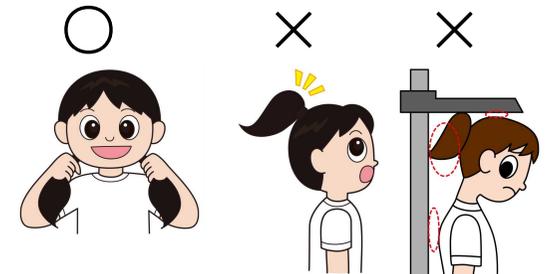
<クーリングダウンの効果>

- 心を落ち着かせる
- 疲労の回復 など



9月の保健行事

- 4日(水) 身体測定 6年 午前中
- 5日(木) 身体測定 5年 午前中
- 6日(金) 身体測定 4年 午前中
- あわの移動教室事前健診 5年 13:10～
- *必ずしおりを持参・健康調べは3日より記入
- 9日(月) 身体測定 3年 午前中
- 10日(火) 身体測定 2年 午前中
- 11日(水) 身体測定 1年 午前中



*学校行事等により、変更になる場合もあります。

- *体育着を忘れずに持たせてください。
- *前日はお風呂に入り、手足の爪が長い人は、切ってきてください。
- *正確に測定するために、髪の毛の長い人は頭頂部では結ばない髪型をお願いします。
- *9月の身長・体重の結果は、10月の「学習・生活のお知らせ」と一緒に「健康カード」を返却しますので、ご確認ください。「健康カード」は、ご家庭で保管してください。