

ほけんたより

令和5年9月14日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦
養護教諭 伊東麻梨子

まだまだ暑い日が続いていますが、まつばスポーツデイにむけて、練習も本格的に始まりましたね。
体が疲れていると、集中力がなくなり、けがなどもしやすくなります。暑くてシャワーですませる人も
多いかもしれませんが、ぬるめの湯ぶねにつかることで心も体もリラックスし、疲れもとれますよ。
早ね・早起き・朝ご飯を心がけて、2学期も元気に過ごしましょう。

<9月のほけんもくひょう>

けがに注意してからだをきたえよう



体育の授業中、休み時間など、学校生活の中では、どうしてもけがをしてしまうことがあります。
でも、できることならけがは少ないほうがいいですね。

では、どんなことに気をつけたら、けがを減らせるでしょうか？

たとえば・・・



○教室やろう下を走っている人はいませんか？

ろう下は、体の小さな1年生も、体の大きな6年生も通ります。

ぶつかったら、大きなけがにもつながります。

教室の出入り、階段の上り下りも注意しましょう。



○ルールを守っていますか？

登下校の道や時間、校庭の遊び方など、学校にはいろいろなきまりがあります。

もう一度、確認してみましょう。



○つめを短く切っていますか？

つめを短く切っておくことで、のびたつめが折れたり、
友達をひっかいたりして起こるけがが少なくなります。

このように、ふだんの生活の中で私たちができることはたくさんあります。クラスや家庭でも
ふりかえり、みんなでけがを減らせるとよいですね。



1・2・3・4年生・ひまわり『ただしいてあてはどっち?』

9月9日の「救急の日」に合わせて、すりきず、はなぢ、だぼく、
やけどの簡単な手当てについて、クイズ形式で学びました。

松葉小の校庭は、砂やじゃりがないので、目に見えるよごれが
わかりづらいですが、すりきずは水できれいに洗うことが大切です。

いざというとき、あわてずに対応できるとよいですね。
ばんそうこうも毎日はりかえるようにしましょう。



5・6年生『自分でできるけがの手当て』

けがの正しい手当てについて、その理由も考えながら
学びました。鼻血のときは、ちり紙をつめるとよけいに
出血部位が傷ついてしまうこと、鼻をつまむポイント
なども確認しました。

特別な道具がなくても、水や氷で冷やしたり、ハンカチや
ちり紙使ったりして応急手当てをすることができます。

ハンカチは火事などの災害時やけがをしたときにも役立つ
ので、必ず毎日持ってくるようにしましょう。

キーゼルバツ八部位
からの出血は、
うつむき、小鼻を
5分ほどつまむ。



手足のやけどは、水道水を出しっぱなしにして冷やす。
衣服を着ている
部分はそのまま
冷やす。



保護者の方へ

「発育のようす」を配布します。

2学期が始まりましたので、発育測定（身長・体重）を行いました。4月の自分の数値を覚えている子も多く、「□cm伸びた!!」、「ショッカー!負けたー!」等、子供たちが一喜一憂している様子が微笑ましかったです。肥満度も載せていますので、大きく変化があった場合などは、これからの生活に活かしていただけたら幸いです。

「発育のようす」はご家庭にある「健康の記録」に貼付してください。お渡しした際の個人の封筒は
6年間使用しますので、早めに学校まで返却くださいますよう、お願いいたします。