

ほけんだより 9月

令和 4年 9月 1日
中野区立桃園第二小学校
校長 山崎 義弘



長い夏休みが終わりました。みなさん、夏休み中は元気に楽しく過ごせたでしょうか？

今日からまた学校での生活が始まります。早く学校の生活リズムを取り戻せるように、規則正しい生活を心がけましょう。

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症にも気をつけながら過ごしていきましょう。

●9月の保健目標

「生活のリズムを整えよう」



夏休み中、ついつい夜更かしをしてしまい、朝寝ぼしがちだったなんてことはないでしょうか。

生活リズムを整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

特に「早起き」を意識して行ってみましょう。早く起きることで、自然

と夜に眠くなるので、リズムが整いやすいです。また、朝起きたら、

カーテンを開けて朝日を浴びるようにしましょう。太陽の光が体を

活動モードに切り替えてくれ、すっきりした気持ちで1日をスタート

することができます。

9月9日は救急の日



9月9日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急の日となっています。

桃二小のみんなは、すり傷で保健室に来るとき、水で洗ってから来る人がほとんどです。自分でできる手当てをしっかりと行っていて、とてもすばらしいなと思っています。

ここでは、桃二小でも多い「打撲（ぶつけた・打った）」や「捻挫（ひねった・つき指）」の手当てについて紹介します。



レスト
〈Rest〉

痛いところを動かさないようにすること。



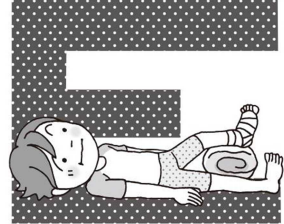
アイシング
〈Icing〉

痛いところを冷やすこと。



コンプレッション
〈Compression〉

痛いところをテーピングや包帯などで押さえること。



エレベーション
〈Elevation〉

けがしたところを心臓よりも高くすること。

この4つを合わせて「RICE処置」といいます。打撲などのときには、RICE処置をすることで、痛みや腫れを抑えることができます。つき指などのときに、「湿布を貼ってください」と言う人がときどきいますが、まずはこのRICE処置を先にするのが基本です。けがをしないのが一番ですが、もしものときのために覚えておきましょう。

● 発育測定について

2日(金)	発育測定 (6年)
5日(月)	発育測定 (12年)
6日(火)	発育測定 (34年)
8日(木)	発育測定 (5年)

身長と体重を計ります。4月からどれくらい成長したか楽しみにしていきましょう。
※体育着を忘れないように
気をつけましょう。

●保護者の皆様へ

発育測定終了後に、結果を記入した「けんこうカード」を全校児童へ配布いたします。お子さまの健康状態を確認していただき、押印して学校へご提出ください。

つづ 続けてがんばろう！感染症対策



- 正しい手洗い ○人との距離を保つ ○換気
- マスクの着用（外での活動のときには外してよいです）
- 給食中は、話さず食べる
- 体調が悪いときは、無理せず休む

●保護者の皆様へ

引き続き、毎朝の健康チェック・検温カードの記入をお願いいたします。また、お子様本人やご家族の体温が平熱より1℃以上高い、37℃以上ある、体調が優れないという場合には登校を控えてください。