

# ほけんだより

## 9月

令和 6年 9月 1日  
中野区立桃園第二小学校  
校長 山田 研二  
養護教諭



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。心と体を少しずつ学校の生活リズムに慣らして、元気に過ごせると良いですね。

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。

### 発育測定・歯科検診について

【発育測定】 \*体育着を忘れないように気をつけましょう。

3日(火)	発育測定(34年)
4日(水)	発育測定(12年)
5日(木)	発育測定(56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。

【歯科検診】 \*朝の歯みがきをよりていねいに行ってください。

9日(月)	歯科検診(246年)
11日(水)	歯科検診(135年)

今年度2回目の歯科検診を行います。学校歯科医の先生方に、むし歯がないか、口の中の健康は保たれているかをチェックしていただきます。

#### ●保護者の皆様へ

- 発育測定・歯科検診が終了しましたら、全校児童に結果を配布します。お子さまの健康状態を確認していただき、ご家庭で保管してください。学校へ返却する必要はありません。
- 歯科検診については、受診が必要な方には別途お知らせを配布します。早めに受診していただくようお願いいたします。

### ●9月の保健目標

### 「生活のリズムを整えよう」



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、「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多く、とてもすばらしいなと思っています。自分でできる手当てを覚えて、いざというときに行えるようにしましょう。

学校で多いけがの手当てについて紹介します。

#### 【すり傷ができた】

傷口についた砂や汚れを洗い流す。



#### 【指を切った】

傷口をガーゼなどで押さえて止血する。



#### 【やけどをした】

流水で冷やす。



#### 【つき指をした・ぶつけた】

氷などで冷やす。



