



令和3年9月1日(水)  
大田区立矢口小学校  
校長 井上 光 広  
養護教諭 笹 淵 明日香

2年ぶりの長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。大きな病気やけががなく、元気に過ごせたでしょうか。1ヵ月ぶりに見た子どもたちは日焼けもして、少したくましくなったように感じます。2学期は様々な学校行事があります。暑い夏の疲れも出てくる頃ですが、早めに学校の生活リズムを整えて、健康に過ごしましょう。

## 鼻を上手にかめていますか。

8月7日は“鼻の日”でした。鼻は、息の通り道の「気道」の入口です。ほこりや花粉など様々なものを吸い込む時に体内に1番最初に入ってくる場所で、体の門番の役割を担っています。

鼻水は1日約1リットル作られ、ウイルスや花粉、ほこりを吸着します。鼻に入ってくる異物は鼻毛に捉えられてほとんどが鼻粘膜の粘液層に吸着されて体の奥まで入らない仕組みになっています。また、鼻に入った空気を体内の湿度や温度に近くなるように調節します。

鼻水は、鼻から入ったウイルスや花粉などの異物を含んでいるため、鼻をすすると奥に異物も入ってしまい、中耳炎の原因になることもあります。鼻水が出そうなときは、きちんとティッシュで鼻をかむことが大切です。まだ上手に鼻をかめない子が目立ちます。鼻水が出た時に、再度かみかたを確認してみてください。



①片側の鼻の穴を塞ぎ、口から息を吸い込む。



②口を閉じてゆっくりと鼻から小刻みに息を出して鼻をかむ。



③反対側の鼻を塞いで、再び②を行う。



※ティッシュはできるだけ、蓋付きのごみ箱に捨てる。

## 9月の発育測定

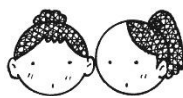


身長と  
体重を  
測ります

- ◎9月 8日(水)・・・6年生
- ◎9月 9日(木)・・・5年生
- ◎9月 10日(金)・・・4年生
- ◎9月 14日(火)・・・2年生
- ◎9月 15日(水)・・・3年生
- ◎9月 16日(木)・・・1年生

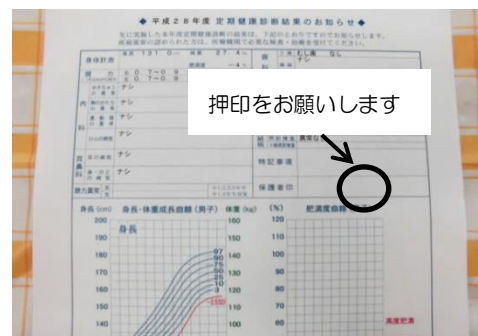
身長・体重を計測します。

- ・体操着を忘れずに準備してください。
- ・髪の毛を頭上で結ぶと正確に測れません。注意してください。



### \*けんこうカードをお返しします\*

4～6月に実施した健康診断の結果を発育測定の後にお返しします。見開き左側に◆令和3年度定期健康診断のお知らせ◆を貼って配布しますので、ご確認していただき、保護者印の欄に計測の記録の場所と2カ所押印し、早めに担任まで提出してください。



☆夏休み中に怪我や事故などはありませんでしたでしょうか。心配なことや変わったことがありましたら、担任や保健室までお知らせください。

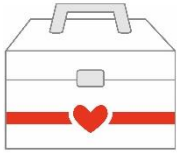
# ほけんだより

9月

よぼう  
けがを予防しよう!



きゅうきゅう  
救急の日



9月9日は救急の日!

けがをしないために、どんなことに気を付けたらよいか?

けがをしてしまったとき、自分にできることをかんがえてみましょう。

けがをしたら、まずはよく洗うこと!!

ころんで砂が傷口についたり、えんぴつの芯がささったりしたことはありませんか? そのまますぐに治ると色が残ってしまうことがあるので、すぐに汚れを洗い流しましょう。

また、さびた釘や古い木のくずでけがをしたときは、傷口を洗ってすぐに病院でみてもらうようにしましょう。これらには、バイキンがついていることがあり、感染すると筋肉がかたくなったり、口が開けにくくなったりすることがあります。

けがをしたら、“まずは水で洗い流す!” 覚えておきましょう。

## けがにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか?



朝ごはんをぬいていませんか?



暑さによるつかれはないですか?



服がゆるい/きつい感じはないですか?



手・足のつめはのびていませんか?



くつのひもはゆるんでいませんか?

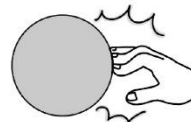


どちらが正しい?

## 救急処置ミニクイズ

**A** ころんですりむいたときは…?

- ①水道の水できずを洗い流す
- ②きずにすぐばんそうこうをはる



**B** つきゆびをしたときは…?

- ①あたたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする

**C** 頭に「こぶ」ができたときは…?

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



**D** 足が痛ってしまったときは…?

- ①冷やしながら強めにたたく
- ②あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)



9月27日～10月1日

生活リズムチェック週間



夏休みが終わって学校生活がはじまりましたが、体は慣れてきましたか。一日を元気に気持ちよく過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。一週間、自分の目標にむけて、規則正しい生活ができたかチェックしてみましょう。

10月1日に、ふりかえりを書いて、担任の先生に出してください。

