

ほけんだより

令和8年9月1日
板橋区立富士見台小学校
保 健 室

今年の中 秋の名月は9月25日。この日は月をながめ、お団子を食べたりします。月の模様は日本では「おもちゃをつくウサギ」と言われていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなどとさまざま。スマホやゲームを置いて、月の模様がどんな形に見えるか自分の目でたしかめてみてください。

◆ 9月 身体計測 ◆

3日(木) 1. 2. 3年生

4日(金) 4. 5. 6年生

※体育着着用で測定しますので、体育着を忘れずに持たせてください。

髪の毛を結ぶときは、頭の上で結ばないようにしてください。

なお、結果は「発育のようす」をオレンジファイルに入れて後日配付します。

発育のようすはご家庭で保管し、オレンジファイルのみ学校にお戻しください。

もしも「痛い!」と感じなければ・・・

けがをしたとき、「痛い!」と感じますね。痛みはつらいものなので、感じなければいいのに…と思うかもしれませんが、でも、もしもすりむいたときに痛みを感じなければ、手当てが遅れて傷口にはい菌が入り、悪化する危険があります。また、熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。痛みは、けがや異常を知らせて、手当てをしたり休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは“悪者”ではなく、体を守ってくれる強い“味方”なのです。

指から血が出た！ 正しい止血法はどっち？

- ① ティッシュペーパーで血を何度もふき取る
- ② 傷口にハンカチをあてて強く押さえる

正解は②。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口にくっついてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで強く押さえます。

傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげるとより止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうにけがをしたか説明できるとすばらしいですね。
※出血が多いとき・止まらないときはすぐに保健室へ。

7/6（月） 学校保健委員会のようにすをご報告します

1年生 出前授業「おなか元気教室」

* 食べ物の通り道である胃・小腸・大腸は、消化・栄養の吸収などの働きをする。

* 早ね・早起きをして朝ごはんを食べると、腸が動くので朝うんちが出やすい。

* おなかには、よい菌（乳酸菌、ビフィズス菌など）と悪い菌がすんでいる。悪い菌はよい菌が出す酸に弱いので、よい菌が増えると悪い菌の数が少なくなる。

質疑応答（講師の先生にお答えいただきました）

* 朝食にプロテインを飲むようにしていたら、胃腸の調子が悪くなったのはなぜ？

→ プロテインにもいろいろな種類があり、自分の体に合わなかったのかも。また、食事内容が偏らないよう、バランスも大事。

* 野菜はどれくらい摂ればよい？

→ 両手のひら1杯×3食分。ゆでたものなら、片手のひら1杯×3食分。野菜を食べるとかさが増えるので、便通によい。

* 子どもが1日数回に分けて排便をする。

→ 子どもの体は成長途中。1日1回でなくても、便の状況がよければ大丈夫。

* 乳酸菌は1日のうち、いつ摂るのがよいか。

→ 乳酸菌を摂ってすぐに効くわけではないため、自分のタイミングを決めて摂るとよい。例えば、朝食時、お風呂上がりなど。

★ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。