

(ほ)けんだより

9月



9月の保健目標

きそくただ

せいかつ

規則正しい生活をしよう

夏休みが終わり、「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。そんな時こそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる。それだけでも心のエンジンは少しずつ動き出します。自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。

応急
手当

○×クイズ?



次の応急手当は正しい? それともまちがっている?
○か×かで答えてね。

Q1 すりぎずには、すぐに絆創膏を貼る。
Q2 鼻血が出たら、動かさずに上を向く。
Q3 つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



けがをしやすいのはこんなとき!!



あわてている
とき

油断して
いるとき

つか
疲れている
とき

おしえて! 健康のヒミツ 第4回

今月は・・・
2年1組 田村 千晴 先生

今日の朝ごはんは・・・?

くるみパン・バナナ・ヨーグルト・カフェオレ

健康のヒミツは?

とにかく体を動かすことです。週末は最長で2時間の散歩をしたり、テニスを楽しんだりしてアクティブに過ごしています。

こたえ

Q1...×

すりぎずは、砂や菌が傷口から入らないように水道水で洗い流します。きれいに洗えれば、消毒は必要ありません。

Q2...×

上を向くと血がのどへ流れて気持ち悪くなるため、下を向いて小鼻を強くおさえます。

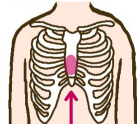
Q3...○

むりに動かすと、悪化してしまう原因に。痛みや腫れをおさえるために冷却しましょう。

大切な人を守るために、自分ができること!

押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。



胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは



押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。

学校のAEDは ここにありますが



職員室

体育館

学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ!



・たおれている人を見かけたら、大声で大人を呼びましょう。
119番通報と近くにあるAEDを準備することで、大切な命を救うことができます。勇気をもって行動しましょう。

保護者のみなさまへ

■ 2 学期身体測定のお知らせ ■

以下の日程で身体測定を行います。スムーズな測定のため、準備とご協力をお願い致します。

1 年生	2 年生	3 年生・ひまわり学級	4 年生	5 年生	6 年生
9 月 1 0 日 (木)	9 月 8 日 (火)	9 月 7 日 (月)	9 月 4 日 (金)	9 月 3 日 (木)	9 月 2 日 (水)



- ・服装：体育着で測定します。
- ・髪型：正確な測定のため、自分で結び直せない場合は、測定しやすい髪型で登校させてください。
(×…カチューシャやポニーテール、高さのでる編み込みなど)

測定後に「身長・体重結果のお知らせ」を配布します。急激な体型の変化や身長の伸び悩みは、異常サインの場合もあります。ご家庭で結果を確認し、気になる点は学校や医師へご相談ください。

■生活リズムを整えて熱中症対策を！■

夏休みが明け、まだ体が学校の生活に慣れていない時期です。まだまだ暑い日が続きますので、ご家庭でも熱中症対策と併せてお声がけをお願い致します。



- ・**生活リズムの確認**：寝る時間・起きる時間を意識し、生活リズムを整えましょう。小学生に推奨される睡眠時間は1日9～12時間です。
- ・**朝ごはんがカギ**：朝食から得られる水分は体に吸収されやすく、長く留まる特徴があります。しっかり朝ごはんを食べてからの登校をお願いします。



■楽しく学ぼう！歯の健康づくり■

今年度の学校保健委員会は「歯と口の健康講座」を開催いたします。4・5年生を対象とした(協力：LOTTE)「咀嚼ガム」体験ののち、講演会を行います。子どもたちの健やかな成長を支える口の健康について、一緒に学んでみませんか？

- ・日時：10月30日(金)
【授 業】13:50～14:35
【講演会】14:40～15:45
- ・全学年の保護者の方がご参加いただけます。
- ・内容：歯と口の健康講座(咀嚼ガム体験)

※詳細は後日案内いたします。ぜひ、ご参加ください。



■手足口病などの感染症にご注意ください■

手足口病は夏のはじめに全国的に大流行し、現在も感染者の数は減少してきましたが、東京都では警報レベルが続いています。感染力が非常に強いためご家庭でもご注意ください。

【主な症状】

- ・口、手足、肘、膝などに2～5mmの水疱性発疹が出て、水疱は痛みがあるのが特徴です。発熱がみられることもあります。

【登校について】

- ・3日～1週間で症状は軽快します。発熱がなく、通常の食事がとれていれば、登校可能です。ただし、体調がすぐれないときは無理をせず、休養をお願い致します。

【手足口病の予防】

- ・手洗い・うがい
- ・食事やタオルの共有をさけましょう。



■ 1 学期の保健室より ■

	月	4	5	6	7	合計
	授業日数	18	18	21	13	70
来室	けが	104	156	230	139	629
	病気	74	114	99	62	349
	その他	20	31	26	19	96
	合計	198	301	355	220	1074
	一日平均	11	16.7	16.9	16.9	15.3
欠席	病欠	161	200	310	128	799
	出席停止	14	3	0	0	17
	合計	175	203	310	128	816
	一日平均	9.7	11.2	14.8	9.8	11.7
受診した怪我		0	1	3	3	7

○6月の保健室来室者(けが)は230件に達し、1学期の中で最多となりました。雨の日が増えて室内で過ごす時間が多くなり、廊下や階段での衝突や教室内でのけがが目立ちました。

○1学期を通して感染症の流行はみられませんでした。

○病院受診したけがでは、骨折の疑い、切り傷、歯牙損傷などがありました。

長い夏休みが明け、いよいよ2学期が始まりました。

生活リズムを取り戻すまでは親子ともに大変な時期かと思いますが、今学期も子どもたちが笑顔で元気に登校できるよう、ご家庭と連携しながら心と体の健康をサポートしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

養護 伊藤・深堀