

ほけんだより 9月

令和元年9月9日 調布市立第三小学校 保健室

日中はまだまだ暑いですが、ところどころに秋の



気配が感じられるようになってきました。秋のはじ

めは気温差も大きく、疲れが出て体調をくずしやすい時期です。生活リズムを整

え、毎日元気にすごせるよう工夫しましょう。

9月のほけん目標 身体の調子をととのえよう

2学期 生活リズムの切りかえ

こんなことない? うきうきできる??

- 朝。できることなら起きたくない → 睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいいのか、ふとんに入る時間を決めよう。
- 朝ごはん? 食欲ない... → 寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。
- 下痢だ... 便秘だ... → 冷たいものを食べすぎない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。
- 夜なのに... ちっとも眠くならない → スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。
- なんかぐっすり眠れてない気がする → スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。



9月9日

救急の日

3の朝会で、人のけがへの応急処置についてお話ししました。

まず自分の身の安全をまもること、ひとの血液には直接さわらないこと、ばんそうこの役割などを学習しましたね。ぜひおうちの人もつたえてください。

また、自分のけがでは、以下のことをしましょう。自分の体を自分で守ること、大切です!!

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水できれいに洗う

鼻出血



10分以上は鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でもすぐに保健室へ



保護者の方へ

- 夏休み期間中のお子様の心身の変化や大きなけが、病気等について何かありましたら、担任・保健室へご連絡ください。また緊急連絡先等についても変更がありましたら、お知らせください。
- 9月3日より順次身体測定を行っています。結果は、計測翌日に健康手帳にてお知らせします。結果をご確認の上、押印・グラフの記入をして、ご返却ください。
- 本日、朝会にて全校児童に、応急処置のその前に! という観点から話をしました。まず自分の安全を守ること(人の血液には触らない)、ばんそうこの役割(痛いのを治すのではなく、出血をおさえる・傷口の保護・血液が衣類等につかないようにするもの)などについてです。また、企業より絆創膏のサンプルの提供を受けました。全校児童に配布しています。肌に合うかご確認の上、ご活用ください。ご家庭で応急処置について話題になる機会になればと思っています。
- 1学期の学校保健委員会で報告しました「保健室からの連絡」についてです。保健室で処置をした際、保護者へ緊急に電話連絡をするほどでもないが、直接の状況を伝えたいという場合(すべてのケガや体調不良に配布するものではありません)に裏面のおたよりをお子さん経由でお渡しします。お子さんから受け取った際はご確認をおねがいします。

今学期も学校保健へのご協力よろしくお願いします。