

# ほけんだより

## 「すこやか」



2020. 9. 7  
川俣小学校  
保健室

9月に入りましたが、日中はまだ暑い日が続いていますね。でも、朝と夕方はほんのり涼しく感じられたり、夜によく耳を澄ますと虫の声が聞こえたりしませんか？秋が近づいてきている証拠です。季節の変わり目は天気も不安定になりがちですが、体調も崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、心も体も元気に過ごしていきましょう。



気をつけていてもけがをしてしまう時はありますね。自分にできることをしてから、大人に報告しましょう。

**水道の水でよく洗う**

あぐにあらうとバイキンはいりかく血もあぐにどまるよ！

**自分で説明**

どこで、いつ、何をしている時に、どうやってけがをしたのか、自分で説明できるといいですね。

**鼻血は、鼻をつまみ下を向く**

「押さえる」「ふく」ではなく、「つまむ」です。

**血は見せない**

血がついた紙は、紙に包んで捨てましょう。

## 学校開始→生活チェック



「はい」の時は☆に色をぬりましょう。

朝、気持ちよく目が覚めますか？

(はい・いいえ)

ごはんをおいしく食べていますか？

(はい・いいえ)



おなかの調子はいいですか？

(はい・いいえ)

1時間目から、頭やからだがかたく動いていますか？(はい・いいえ)



夜ふかしをしていませんか？

(はい・いいえ)

## 困ったときの強い味方「#8000」



急な発熱でぐったりしていて心配…

頭をぶつけたけど、病院でみてもらったほうがいい？

お子さんの急病やケガのことで困ったとき、頼りになるのが「小児救急電話相談」。

(実施時間は自治体によって違うので、事前にホームページなどで確認を。)

### #8000の使い方

- #8000をダイヤル
  - 相談窓口につながります
  - お子さんの症状を話してください
  - 医師・看護師がアドバイスしてくれます
- 対応の仕方、受診する病院など

お住まいの都道府県の

ボツ

からだのスイッチを学校モードに切りかえて元気に過ごすことができますようにしましょう。



# キレイな歯をめざそう

先日、歯科健診が行われ、健診の結果を「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」でお知らせしました。歯科健診の結果、歯科医での治療・相談が必要な人は、全校で20人いました。まだ歯科医での治療・相談をはじめていない人は、できるだけ早く受診するようにしましょう。本校は治療率100%を目指しています。

低～中学年の保護者の方は、ご家庭で、お子さんとのスキンシップの一環として仕上げみがきをお願いします。「ここがみがけていないよ」などの声かけをしていただき、少しずつお子さんが自分で歯みがきが上手になっていけたらと思います。毎日お忙しいかと思いますが、お子様のお口の健康のため、よろしくお願いします。

本校では歯科健診の際に、歯科校医さんから歯がきれいな児童は「キレイ！」と言っていたいています。今回の健診でキレイと言われた児童は全部で46人でした。その中で6年間キレイと言われた続けた児童がいますので、ここで紹介します。



6年1組 岡安陽菜乃さん 須永理央さん 山崎鳳琥さん です。とっても素晴らしいことだと思います。\*尚、キレイと言われた児童と6年間キレイと言われた児童は朝会で表彰を行います。

児童・保護者の皆様へ

## 2学期を元気に過ごすための4つの約束

### 1 毎朝、健康観察を行います

- 体調が悪い時は、学校には登校しません
- 登校した後に体調が悪くなった時は、すぐに先生に伝えます



【保護者の方へ】感染経路の不明な感染者数が増加している地域では、ご家族の体調が悪い時にも、お子様の登校を控えていただくようお願いいたします。

### 2 石けんを使ってしっかり手を洗います

- 外から教室に入る時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- 給食の前後
- 掃除の後 ○ トイレの後
- みんなで使うものをさわった後



【保護者の方へ】洗った後に手を拭くための清潔なタオル・ハンカチを、毎日お子様に持たせてあげてください。

### 3 暑い時、周りの人と離れている時、 4 体育の時間は、マスクをはずします

- 体調が悪くなる前にマスクをはずします
- 咳やくしゃみをする時には、ハンカチやティッシュで口と鼻をおおいます



【保護者の方へ】給食当番、清掃時、話し合いの時間などでマスクを着用する場面もありますので、清潔なマスクを毎日お子様に持たせてください。

### 5 熱中症にならないように気をつけます

- 涼しい服装を心がけます
- 日陰や帽子・日傘を利用します
- 水分・塩分補給をします
- 活動前の健康観察を行います
- 具合が悪くなった場合は活動を中止します



【保護者の方へ】早寝早起き朝ごはんなど、規則正しい生活を心がけることで熱中症が予防されます。ご家庭でもご指導ください。