

(家庭数) 家のひとといっしょに読みましょう。

ほけんだより

No.5
令和4年 9月 13日
大田区立梅田小学校
校長 金高 俊哉
養護教諭



ながかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。生活リズムが夏休みに崩れてしまった人は、早く生活リズムを取り戻しましょう。そして暑さ対策・ケガや感染予防を心がけて、2学期も元気に過ごしましょう。

9月9日は救急の日



ケガをしたら...

まずは自分でできること

気を付けていても、思わぬけがをしてしまうこともあります。そんなとき「すぐ保健室へ」の前に皆さんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

あらう



傷口についた砂やどろ、よごれを洗い流す

すり傷や切り傷の時

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

血が出ている時

あげる



傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)

血が止まらない時やはれている時

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

ねんざやだぼくをした時

★秋まで注意！熱中症

この時期は夏の疲れがでやすく、気温の変化も激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

◆こんな時は要注意

- 睡眠不足(疲れが取れていない)
- 熱っぽい(体温調節がうまくできない)
- 朝ごはんを食べていない(エネルギー不足)

もしも気分が悪くなったらがまんしないで

近くの友達や先生に知らせてください。

保護者の皆様へ

2学期が始まり、子どもたちは元気に登校しています。ただ一週間が過ぎ、少しずつではありますが、「睡眠不足」や「だるい」などを訴えて保健室に来室するお子さんが増えています。夏の疲れも出る頃なので、生活のリズムを整えて2学期も元気に過ごせるよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします。また、1学期に引き続き、毎朝の健康観察もよろしくをお願いいたします。

～9月・10月のこれからの予定～

月日	曜日	検査項目	対象学年	ご家庭へお願い
9/14	水	身体計測	1年1組・5組	体育着を持参
9/15	木	身体計測	1年2組・3組・4組	体育着を持参
9/16	金	身体計測	6年生	体育着を持参
9/27	火	秋の歯科検診	5・6年生	朝食後の歯ブラシ
9/29	木	秋の歯科検診	2・4年生	朝食後の歯ブラシ
10/4	火	秋の歯科検診	1・3年生	朝食後の歯ブラシ

○歯みがき検査の感想

夏休み期間に、4年生対象で歯垢染め出し検査に取り組んでもらいました。ご協力いただいた保護者の皆様、誠にありがとうございました。

児童と保護者の方の感想を一部紹介します。



<児童の感想>

- ちゃんと歯みがきをしても、歯垢が残ってしまうことが歯磨き検査で分かりました。これからは赤く染まったところを中心に毎日しっかり歯磨きをしようと思います。
- 歯のすき間や奥歯が赤く染まっていたので、これからは特に染まった部分を、意識して歯みがきをしたいと思いました。
- 奥歯がみがけていなかったのを鏡を見ながらやったり、時間をかけてみがいたり工夫して気をつけてみがきたいです。

保護者の方のご意見ご感想

- 普段のみがき方では不十分である事を実感したようです。どのようにみがけば良いのかも体験できたので今後に活かしてほしいです。
- 奥歯のみがき残しが気になりました。色を落とすようにみがいてみて、いつもより細かく歯ブラシを動かさなければ、いけない事が分かりました。4年生対象でしたがこれからも検査を続けてほしいです。
- 毎日の歯みがきに役立つ経験になりました。目に見えてわかるのがよかったと思います。