



すくすく元気な東っ子

R8.9 第5号
常滑東小 保健室

夏休みが終わりでしたが、みなさん元気に過ごせていましたか？40℃を超える日もあり、外で遊ぶ機会も少なかったのではないのでしょうか。まだまだ熱中症には気をつけたい時期です。休み中室内で過ごすことが多かった人は体力も落ちていると思いますので、体調の変化に注意していただきたいですね。



9月の保健目標

「からだをきたえよう」

水泳や運動会練習など、体を動かす機会が増えてきます。しっかり体力をつけて、病気に負けない体作りをしていきましょう。

9月・10月の保健行事



日にち	行事	学級	その他
9月2日（水）	身体測定 シラミ検査	1の1・4の1・4の2 4の4・5の1・5の3 5の5	シラミ検査を行うため、髪をしばっている子はほどいてもらうことがあります。 （前髪～耳裏～えり足にかけて検査します）
9月3日（木）		1の2・2の1・2の3 6の1・6の2	
9月4日（金）		1の3・4の3・5の2 5の4・ひまわり	
9月7日（月）		2の2・3の1～3の3 6の3～6の5	
9月8日（火）		3の4・4の5	
9月7日（月） ～11日（金）	にこにこ てんけんしゅうかん 点検週間	ぜんがくねん 全学年	最終日に持ち帰り、家で振り返りをします。
10月5日（月） ～9日（金）	しりよくけんさ 視力検査	きぼうしゃ 希望者のみ	めがねをかけている人は忘れずに。
10月20日（火） がっこうこうかいび （学校公開日）	おやこしかしどう 親子歯科指導 （2時間目）	ねんせい 2年生	市保健センターの歯科衛生士さんに来ていただきます。
10月23日（金）	がっこうほけんいんかい 学校保健委員会 （5時間目）	ねんせい 6年生	生活習慣についての話を聞きます。

けがをしたときにできること



1学期、けがをして保健室に来た子は1242人！半分以上はすりきず・だぼく（ぶつけた）・ねんざ（ひねった）です。けがをすると不安になる子もありますが、実は自分でできることがたくさん！けがの予防はもちろん大切ですが、けがをしたときにできることを知っておくのも同じくらい大切です。

すりきず

★水道水で洗う

砂などの汚れがなくなる
までしっかり洗って、傷口を
確認しよう！



★血が出ていないとき

しっかり洗えたらそれでOK！



★血が出ているとき

血が止まるまで、きれいなタオルなどで押さえよう！その後、ばんそうこうやガーゼを貼るよ。



だぼく・ねんざ

★痛いところを確認する

→はれてる？
→動きはいつもどおりできる？
→色はどうなってる？



★はれていない・いつもどおり動く 少し赤い

ぬれたハンカチなどで冷やそう！
しばらくして痛みがひけばOK！



はなぢ

★鼻のふくらんでいる

ところをつまむ。

★下を向く。

★ティッシュはつめない



★はれてる・動かすと痛い/動かせない 触ると熱い

動かさないようにして、
氷水などでしっかり冷や
そう！痛みがひかない・
強くなる場合は、病院へ。



【保護者の方へ】

- ・10月5日～9日で、視力検査を実施します。検査を希望される方は、連絡帳等で担任にお知らせください。結果は連絡帳でお伝えし、治療勧告書は発行しません。
 - ・9月7日から保健委員が「にこにこ点検ビンゴ」を実施します。毎日生活習慣に関する目標を2つ提示し、学級ごとに達成率を競うキャンペーン活動です。目標によっては保護者の方にもご協力いただく必要がありますので、ぜひお子さまと目標を共有し、一緒に取り組みをお願いします。
- （例：朝ご飯で野菜か果物を食べた・今日の朝、家族の声かけなしで起きた など）