

おうちの方と一緒に読みましょう。



令和5年9月8日
北川副小学校
保健室

2学期が始まり1週間が経ちました。2学期は行事がたくさんあり、1学期以上に頑張る機会も増えます。体調を崩しやすい時期でもありますので、早ね・早起き・朝ごはんをはじめとした規則正しい生活を心がけ、心も体も学校モードにしていきましょう！



けがを防止しよう

ろう下を走っていて人とぶつかったり、転んだりする人が多いです。まわりをよく見て、落ち着いて過ぎしましょう。

応急手当 3つのキホン

けがをしたときのために、応急手当の仕方覚えておきましょう。応急手当をすると、けがの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる 切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

熱中症を防ぐンジャー！

8月31日(木)の給食の時間に、熱中症予防に関する保健指導を全学年に行いました。

熱中症は命の危険もあることに触れ、①熱中症になると体がどのようなようになるのか ②どのような時に熱中症になりやすくなるのか ③熱中症を防ぐためにできること、を子どもたちに伝えました。

熱中症になると...

いのちのきけんがある!!

- ふらふらする
- 手や足がしびれる
- 気分がわるくなる
- あたまがいたい
- はきそう、はく
- ねつがでる
- よびかけても反応がない
- 意識がなくなる
- 体がけいれんする

熱中症になりやすい!

- 気温や湿度が高い
- むし暑い
- 風がよわい
- まどがしまっているへや
- 冷ぼうのついていない部屋
- かぜなどで体調がよくない
- あまり、ねていない
- たくさん運動したとき
- 長い時間外にいるとき
- 暑くてもマスクを外さない
- 朝ごはんを食べてきていない

熱中症を防ぐンジャー

外ではぼうしをかぶろう!

日かげでこまめに休もう

毎日早くねよう!

熱中症になったらからだをひやそう!

毎日水とうを持ってこよう!

朝ごはんを食べて登校しよう!

北川副小 保健室

まだまだ暑い日が続きます

水とうを持って登校しましょう。また、朝ごはんを食べて登校しましょう。朝ごはんでは塩分・水分を補給できると、熱中症予防につながります。

学校保健安全委員会を行いました



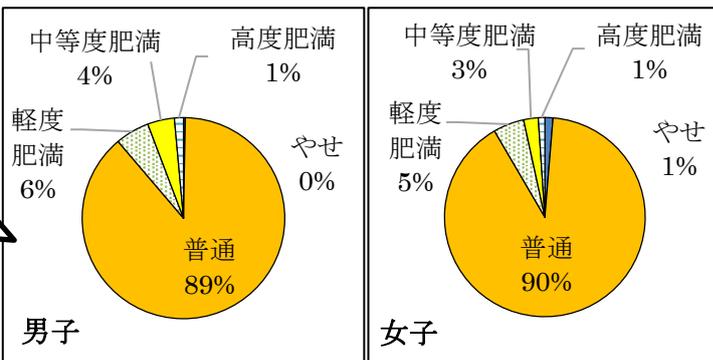
8月22日、学校医の太田裕子先生(おたゆうこ小児科)と学校歯科校医の一瀬暢宏先生(いちのせ歯科・小児歯科医院)とPTA役員さんをお招きして、「学校保健安全委員会」を行いました。

学校保健安全委員会とは

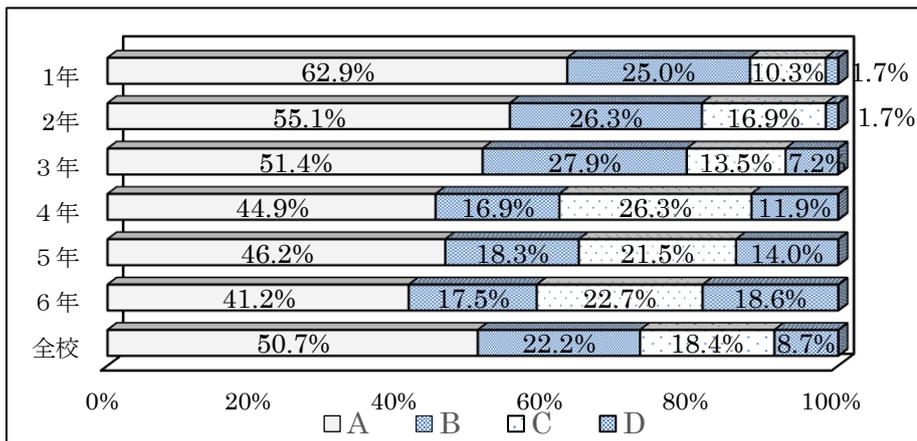
学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。様々な健康問題に適切に対処するため、学校と家庭、地域社会を結ぶ組織として学校保健委員会を機能させることが求められています。

【身長・体重・肥満度】

昨年度と比較すると、男子は肥満傾向児が減少し、女子は横ばいでした。子どもたちについて、太田Dr.は、食生活を見直したり、運動する機会を増やしてほしいと話されていました。



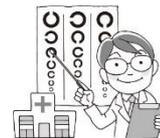
【視力】



グラフ左から、視力A、B、C、Dの割合です。昨年度の視力結果と比較すると、視力B、C、Dの児童は減少傾向でした。しかし全国平均と比較すると、視力BCDの児童は多い割合です。読書やゲーム・スマホ・タブレットを使用する時は30cmほど目を離したり、時々遠くを眺めたりして目を休めたり、目を大切にすることをしたいですね。

【歯科-歯の処置状況】

未処置者(乳歯・永久歯を問わず、おし歯の処置を完了していない歯が1本以上ある者)の推移は、昨年度は21%、今年度は17.8%でした。



【歯科-口腔の状況】

| 学年 | | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 全校 |
|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 受診者人数 | | 118 | 123 | 120 | 130 | 119 | 116 | 726 |
| 歯列・咬合 | 要観察 | 40 | 51 | 52 | 54 | 54 | 47 | 298 |
| | 要受診 | 5 | 18 | 5 | 10 | 5 | 11 | 54 |
| 顎関節 | 要観察 | 0 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| | 要受診 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 歯垢 | 若干付着 | 46 | 58 | 62 | 72 | 69 | 83 | 390 |
| | 相当付着 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 歯肉 | 要観察 | 11 | 13 | 23 | 24 | 20 | 36 | 127 |
| | 要受診 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |

昨年に続き、歯垢の付着と歯列・咬合が多かったです。歯垢は日々の丁寧なブラッシングで解決できることでもあります。歯垢をそのままにしておくと歯石になってしまい、自分での除去が難しくなります。おし歯や歯肉炎、口臭にも繋がります。日頃から丁寧な歯みがきを心がけましょう。

