



# ほけんだより 9月号

令和5年9月4日

松梅校小学部

保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは健康に過ごすことができましたか？









2学期が始まって、学校での生活リズムを取りもどすには少し時間がかかるかもしれませんが、「早ね、早起き、朝ごはん」を意識して、少しずつ学校モードに切りかえましょう。

また、体育祭の練習が始まりました。30℃を超える日がまだまだ続きそうです。けがや熱中症に気を付けて、元気に体育祭をむかえましょう。



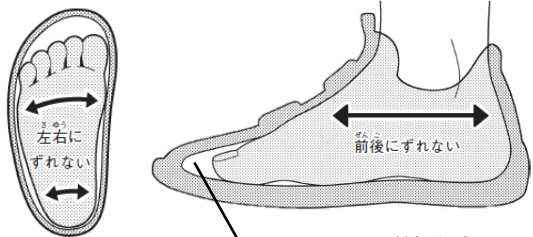
## 健康で安全な体育祭にするための準備はOK？



<p><b>水とう</b></p>  <p>水分は、こまめに少しずつ飲みましょう。<b>練習の前にも飲んでおくことが大切です。</b>練習期間中は、多めに水分を準備しましょう。</p>	<p><b>くつ</b></p>  <p>サイズは足に合っていますか？小さすぎたり、大きすぎたりすると、けがの原因になります。</p>	<p><b>ぼうし</b></p>  <p>熱中症にならないためにぼうしをかぶりましょう。赤白ぼうしのゴムがのびていないかもチェックしましょう。</p>	<p><b>タオル</b></p>  <p>汗をたくさんかいて、すすしい部屋に入ると、体が冷えてしまいます。汗はしっかりふきましょう。</p>
<p><b>つめ</b></p>  <p>つめが長いと、自分がけがをしやすだけでなく、周りの人にけがをさせてしまうこともあります。</p>	<p><b>すいみん</b></p>  <p>睡眠が足りないと、疲れがとれず、集中力が低下したり、体調不良になったりします。夜は早めに休みましょう。</p>	<p><b>あさ朝ごはん</b></p>  <p>朝食をしっかり食べて、練習に必要なエネルギーを補給しましょう。熱中症予防にもなります。</p>	<p><b>じゅんびたい準備体そう</b></p>  <p>準備体そうをしっかりとおくことで、筋肉や関節がほぐれ、けがを防ぐことができます。</p>

### 足に合ったくつを選ぶポイント

#### ★ サイズが合っている



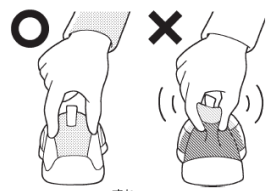
くつの中で足が左右に動かない

つま先に1.5cm以上ゆとりがある

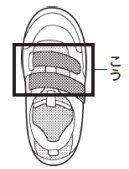
体育祭のために新しく購入する必要はありません。はきなれたくつで参加をしましょう。次に購入する際の参考にしてください。

#### ★ 足をしっかりと固定できる

(参考) 少年写真新聞社



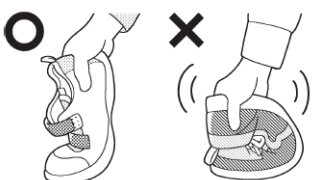
かかとの周りがかたくてしっかりしている



この部分をベルトやひもで調節できる

#### ★ くつ底が指の付け根で曲がる

指の付け根のところ(前から3分の1くらい)で曲がり、他の部分はぐにやぐにやしていない





くがつこのか  
9月9日は  
きゅうきゅう  
救急の日

おうきゅう て あ おぼ  
かんたんな応急手当てを覚えよう



## すりきず きりきず 手当ての3ステップは？

### ステップ1 洗う

きずぐちのよごれや  
バイキンを  
水道の水で  
洗いながす



### ステップ2 押さえる

せいけつなハンカチや  
ティッシュなどで  
きずぐちを  
押さえて  
血を止める



### ステップ3 保護する

救急ばんそうこう  
などをはって、  
きずぐちを  
保護する



※ 傷が大きい、出血がひどい、頭を打った、歯や口のけが、やけど、打撲・ねんざ、手足を動かさせない…などのけがは、すぐに大人の人に知らせましょう。

おうちのがたへ

## ◎ 学校保健委員会を開催しました

8月18日（金）に小中合同の学校保健委員会を開催しました。この会は、子どもたちが心身ともに健やかに成長・発達していくために、学校保健についての課題を検討・協議していく会です。

今年度は、学校医の吉谷先生、学校薬剤師の後藤先生にご出席いただき、今年度の健康診断結果・学校環境衛生検査結果などについて、2人の先生方に助言をいただきました。

また、学校医の吉谷先生には、睡眠について講話をしていただきました。

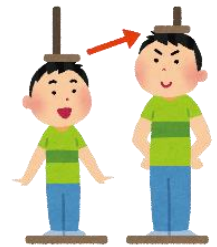
### ◆ 学校からの報告（一部抜粋）

（健康診断結果について）

- ・アレルギー性鼻炎の児童の割合が全国平均に比べてやや高い。
- ・むし歯を持つ児童の割合は全国平均よりも低い、軽い歯肉炎の割合が高い。

（学校環境衛生検査結果について）

- ・空気検査、照度検査、ホルムアルデヒド検査、水質検査の結果について、どの検査も基準値内であった。



### ◆ 学校医の先生による助言

- ・松梅の子どもは、全体的に体が大きい児童が多い。
- ・視力について、学年が上がるほど、視力が低い子どもの割合が大きくなるが、他の地域と比べると少ないように思われる。自然豊かな環境の効果もあるのではないかと。

### ◆ 学校薬剤師の先生による助言

- ・プールの水質について、今年度していただいたように、水泳の授業が始まる前に薬剤の調整をしっかりとしておくことで、その後の水質も保たれるので、来年度以降もお願いしたい。

## ◎ 健康診断後の受診について

健康診断の結果を受けて、夏休み中に受診をされた場合は、結果を担当または養護教諭へお知らせください。健康診断で受診が必要という結果のお子様で、まだ受診をされていない場合は、できるだけ早く受診をしていただきますようお願いいたします。

