



ほけんだより



古里中 保健室
文責 小川
R2.9.1

短かった夏休みが明けましたが、まだまだ暑い日が続きます。熱中症を予防するためにも水分補給や運動時の休息をこまめに取りましょう。9月は1学期の終盤戦です。1学期期末テストや運動会の練習に元気に参加できるようにするためにも身体の調子を整えましょう。

生活リズムの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。「朝起きるのがつらい」「なんだかだるい」「便秘になった」という人は、自分の生活をもう一度確認しましょう。

9月の健康目標

生活リズムを整えよう

けがの防止に努めよう

トイレ清掃に努めよう

7月の保健室利用状況

来室理由	人数
けが（すり傷等）	51
病気（風邪等）	31
その他（健康相談等）	11
合計	93

8月の保健室利用状況

来室理由	人数
けが（すり傷等）	17
病気（風邪等）	42
その他（健康相談等）	7
合計	66

7/1～7/31（21日間）1日平均約4.4人

8/17～8/28（11日間）1日平均約6人

9月の保健行事

9/9(水) 内科健診

9/10(木) 眼科健診

布マスクの洗い方



1
桶の中の水に衣料用洗剤を入れて溶かす。
(水2ℓに洗剤0.7gくらいが目安)
0.7g=小さいスプーン1/2くらい



2
その中にマスクを10分間つけておく。

3 10分後、マスクを軽く押し洗います。
(もみ洗いしない!)



4
新しい水で十分にすすぎ、手で水気を切る。



6
形を整え、陰干しで自然乾燥させる。



5
タオルにマスクを挟み、たたいて水気をとる。



※汚れが気になる場合は、**4**の後、水1ℓに塩素系漂白剤15mℓを溶かした液に10分間浸します。水を2回替えて十分にすすぎ、**5 6**を行います。

参考:厚生労働省、経済産業省YouTube metichannel「布マスクをご利用のみなさまへ」

衛生検査結果

2週間に1度保健体育委員を中心に衛生検査を実施しています。

項目	1学年平均	2学年平均	3学年平均	学校平均
給食後、歯磨きをしているか	94.4%	98.8%	96.8%	97.3%
ハンカチを持って来ているか	89.3%	93.0%	99.2%	94.3%
爪を短くしているか	78.0%	87.7%	94.4%	87.3%

〈6/22、7/6、7/20、8/24の結果統計〉

衛生検査の項目は感染症予防にも役立つのでしっかり整えましょう。

○歯みがき

むし歯の予防などに効果がある歯みがきですが、口に入ったウイルスなども洗い落とすことができます。給食後は必ず歯みがきをしましょう。毛先が広がってきたら交換することも忘れずに。

○ハンカチ

コロナ対策で丁寧な手洗いをしても、清潔なハンカチで拭かないとウイルス除去になりません。午前・午後と分けられるように学校には2枚以上のハンカチを持ってくるようにしてください。

○爪切り

爪の間にもウイルスなどが入ります。爪が伸びていると中までしっかり洗うことはできません。友達にケガをさせてしまったり、爪が割れたりと大変なことも多いので切りましょう。

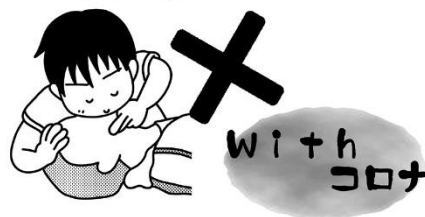


しっかり学ぼう・心肺蘇生法

皆さんにも
救える命が
あります。



感染症が心配される場合は
基本的に、人工呼吸は行いません。



保護者の方へ

- ・視力・聴力・色覚検査の結果を夏休み前に配布致しました。要受診の生徒で今年度まだ病院を受診していない生徒は受診するようにお願いします。
- ・9月には内科健診と眼科健診、10月には耳鼻科健診と歯科健診が続きます。全日参加できるように体調や衛生面を整えてください。
- ・全て受診した後、**健康カード**に結果をまとめて配布します。昨年度の健康カードがご家庭にありましたら、学級担任に提出してください。
- ・眼科健診について、今年度は事前アンケートを行うことになりました。9/4（金）までに提出していただくようよろしくお願いします。

