

ほけんだより9月

宇都宮市立平石北小学校

令和4年9月8日

NO. 5

夏休みが終わり、学校が始まりました。始まる前は長いなと思っていた人も、終わってみればあっという間に感じたかもしれません。夏休みにはどんな思い出ができたでしょうか。ぜひ学校で聞かせてくださいね。

季節は秋へと進みますが、まだまだ暑さに油断せずに過ごしましょう。

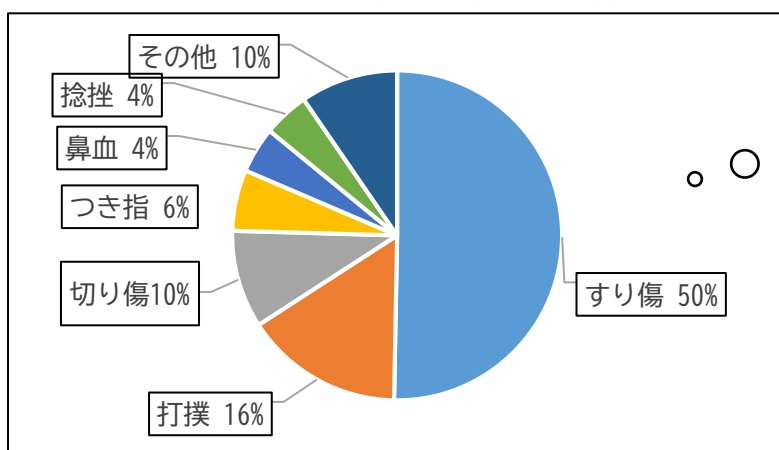


《 9月9日は救急の日 》

保健室には様々なけがで子供たちが日々来室しています。保健室はあくまでも応急処置の場であるため「治療」ではなく、「悪化を防ぐ」ことが大きな役割です。けがの影響を最小限に抑えるための処置をしています。

9月9日（金）は救急の日です。今回は今年度の保健室利用状況について紹介します。

★けがの様子（4～7月）



1位：すりきず
2位：だぼく（ぶつけた）
3位：きりきず



保健室で自分のけがの様子について話してくださいね。

★平北小のAEDの場所は？



AED（自動体外式除細動器）とは？

心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

職員は毎年心肺蘇生法の研修を行っています。



★今年度のけがの特徴は…廊下に注意

今年度は大きいけがが、廊下で起きていることが多いです。みなさんは安全に廊下を歩行していますか？教室移動の時、休み時間校庭へ向かう時…など慌てず・走らずに落ち着いた生活ができるといいですね。



ケガをしたときがチャンス！

次はどんなことに注意すればいいか考えてみましょう。

～はみがきカレンダーの結果から～



夏休みの宿題のひとつとして取り組んでもらった、はみがきカレンダーをチェックしました。みなさん思いの色彩できれいに仕上げてくれました。

今回チェックして気になったことは、はみがきを1日に1回だけという人が多かったことです。前回調査した6月よりもその人数が増えていたので、長期休み中は歯みがきの回数が減ってしまう人が多いことがわかりました。

夜のはみがき：寝ている間の口の中は…

寝ている間 → つばが出にくく、口の中は乾燥



むしろ菌が元気に動き回る

★「汚れは明日に持ち越さないこと！」

朝のはみがき：起きてすぐの口の中は…

起きてすぐ → 口の中は菌がいっぱい広がっている状態

★はみがきをすることで、口の中にたまった菌を洗い流すことができる。

《 生理用品の設置について 》

2階トイレは改修工事が終わり、洋式化となりました。改修後も女子トイレの個室には、「忘れた！」などのピンチの時用に引き続き生理用品を設置しています。使用のルールを守って使いましょう。

～月経のおはなし～

～学校のトイレの様子～

① 月経不順

〇〇。



思春期の月経周期はバラバラだったり、不規則な出血があったりと安定しないことが多くあります。基本的に、まずは規則正しい生活習慣をおくることが大切です。3か月以上無月経が続く場合や、貧血気味のときなどは受診の必要があります。

ナプキンの捨て方について

巾着の中に生理用品



	正常な月経	心配な月経
周期日数	25～38日	24日以内／39日以上
持続日数	3～7日（平均5日）	1～2日で終了／8日以上続く
量	昼用ナプキンで1時間、夜用ナプキンで2時間交換しなくても大丈夫	ナプキンを交換しなくて済む／ナプキンの交換がすぐに必要な日が2日以上続く

② 生理前症状

〇〇。



ポイント1 鎮痛剤は早めに飲む

鎮痛剤は痛みがくるとわかった時点で、早めに服用すること。

ポイント2 月経ダイアリーをつける

いつ月経が始まるのか、痛みはいつ来るのかが予測できればその準備ができます。

こんなことも…

PMDD（月経前不快気分障害）

月経前に「著しく感情が不安定になる」「抑えがきかないほどのイライラ」などの気分症状が起こります。PMS（月経前症候群）との違いは重症度です。20人に1人いるといわれていますが認知度が低く、一般に知られていないのが現状です。