

# みんなげんきね

令和5年度 9月号 峰小学校 保健室



おうちのひと  
一緒に読みましょう。

夏休みも元気に過ごせましたか？生活リズムが不規則になってしまった人は、まず、早起きから始めてみましょう。もうすぐ9月だというのに、暑い日が続いていますね。日中の日差しも強く、帽子をかぶらずに外で活動をしていると、頭がクラクラしてしまうかも！？登下校や体育、外遊びのときなど、外で活動するときは、帽子をかぶって日差し対策を！

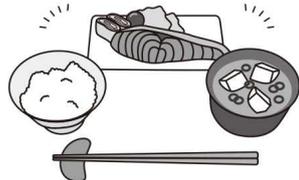
## 今月の保健目標

## 大きなけがを防ごう

### ケガ予防 4つのコツ

**朝ごはんを食べる**

からだのう  
体や脳がエネルギー不足だと、  
思うように動けません。



**無理をしない**

たいちょう へんか いた かん  
体調の変化や痛みを感じたら  
休みましょう。

**しっかりウォーミングアップ**

からだ あたた  
体を温め、  
動かす準備をしましょう。



**運動後のケアも忘れずに**

うんどうご  
ストレッチをして筋肉をほぐし  
十分な睡眠で体を休めましょう。

それでもケガをしてしまったら・・・

自分でできる

## 手当てのキホン



**あろう**

きすぐち 傷口についた砂や汚れを  
洗い流す

**ひやす**

ぶくろ い ビニール袋に入れた  
氷などで冷やす

**おさえる**

せいけつ 清潔なハンカチなどで  
傷口をおさえる

## 第2回 身体測定 の 実施 について

下記の日程で今年度2回目の身体測定を行います。結果については、後日、健康票にて全員にお知らせいたします。結果を確認後、健康票の表紙の9月欄に押印またはサインをして、学校にお戻しください。

| 日付       | 学年           | 備考  |
|----------|--------------|---|
| 8月31日(木) | おおぞら・4・5・6年生 | ・身体や頭髮を清潔にしておきましょう。<br>・髪の毛を結ぶ人は、正確に身長を測るため<br><u>なるべく低い位置で結び</u> ましょう。 |
| 9月1日(金)  | 1・2・3年生      |   |

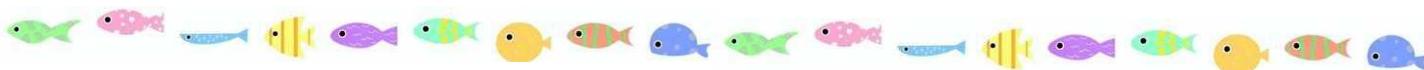
## 第2回 歯科検診 の 実施 について

下記の日程で今年度2回目の歯科検診を行います。2回目の歯科検診結果につきましては、異常があった児童と4月の歯科検診を欠席した児童にのみ配付させていただきます。

給食後の実施になりますので、**歯ブラシコップを忘れない**ようにお願いいたします。

むし歯は自然治癒しません。受診勧告を受け取った人は、なるべく早めに受診し歯医者さんに診てもらいましょう。

| 日付      | 学年           | 備考   |
|---------|--------------|--|
| 9月4日(月) | おおぞら・2・3・6年生 | ・給食の後、しっかり歯みがきをしましょう。<br>・矯正している人で、矯正器具を外せる人は外して診てもらいましょう。 |
| 9月5日(火) | 1・4・5年生      |  |



### 受診・治療はお済みですか？

4月～6月にかけて行われた定期健康診断の結果、医療機関への受診が必要とされたお子様には、治療勧告の通知をお渡ししています。医療機関を受診しましたら、速やかに治療証明の提出をお願いいたします。

学校での定期健康診断は、飽くまでスクリーニングであるため、医療機関受診の結果、異常なしの場合もございますが、新たに疾患が見つかる場合もございます。お子様のためにも、早期発見・早期治療が行えるよう、よろしくお願いいたします。

また、身体に不調があると、勉強に集中できなかったり、運動をする時に十分力が出せなかったりします。まだ受診がお済みでない方は、早めに受診するようにしましょう。



### 生理用品を配置しています

今年度も宇都宮市の「宇都宮市つながりサポート女性支援事業」の一環として、学校に生理用品の配付がありました。

峰小では、主に5・6年生女子が使用する西校舎3階女子トイレと北校舎3階女子トイレに生理用品を配置しています。必要な児童が必要なときに、生理用品に手が届くよう配置しているものですので、ご自由にお使いください。

