

ほけんだより



陽光小学校 保健室
おうちの人と一緒に
読みましょう！！

長い夏休みが終わり、学校が始まりましたね。学校のペースには慣れてきたでしょうか。まだまだ暑い日が続きますので、こまめな水分補給をしっかりとるようにしましょう。

9月は、暑い日があったり、急に冷え込んだり、お天気も不安定な季節となります。そんな季節の変わり目は、疲れも出やすくなります。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

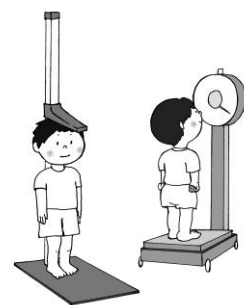


9月のほけん目標

けがや病気を予防しよう



～夏休み明け 身体計測を行いました～



夏休み明けに、身体計測を行いました。4月に行ったときと比べて、大きく成長していました。

身長 1年生：平均119.3cm (4月から2.7 cm ↑) 2年生：平均124.9cm (1.8 cm ↑)
3年生：平均129.5cm (2.0 cm ↑) 4年生：平均137.5cm (2.7 cm ↑)
5年生：平均141.0cm (3.0 cm ↑) 6年生：平均149.7cm (2.3 cm ↑)

・・・夏休み明け身体計測結果について・・・

夏休み明けの身体計測の結果について、「身体計測結果のお知らせ」を配付しました。今後は健康票ではなく、結果の通知を配付いたします。ご家庭でご覧いただき、お子さんの成長をご確認ください。

歯科治療は済みましたか？

夏休み中に、医療機関を受診した人も多いと思います。治療が終わりましたら、学校に治療証明書を提出してください。また、治療した人は再びむし歯にならないよう、丁寧に歯みがきをするよう心がけましょう。

夏休み中も、毎日食後の歯みがきを忘れずにできましたか？しっかりと歯みがきをして、むし歯ゼロを自指しましょう！





・・・**陽光小のけが多いのは？**・・・

けがは… 1. すり傷 2. だぼく 3. 痛み → 転倒によるすり傷が最も多かったです。

場所は… 1. 校庭 2. 教室 3. 廊下階段

部位は… 1. 足 2. 手指 3. 腕

時間は… 1. 授業中 2. 昼休み 3. 業間

☆**正しい手当の仕方をおぼえよう**☆

けがをしたときのために、正しい手当の仕方を見えておきましょう。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。

1. すり傷

傷口についた砂や汚れを水道水でよく洗い流しましょう。出血があるときには保健室でみてもらいましょう。



2. 切り傷

清潔なガーゼなどで傷口を押さえましょう。
※ 彫刻刀やはさみなどで指を切り、来室する人がいます。



3. やけど

できるだけ早く水道水（流水）でよく冷やしましょう。（痛みがおさまるまで）水ぶくれはなるべくつぶさないようにしてください。



4. つきゆび

ビニール袋に入れた氷などでよく冷やしましょう。
※ ドッジボールやバスケットボールなどのボールでつきゆびをし、来室する人がいます。

は くち けんこうしゅうかん さくひん にゅうせん 「**歯と口の健康週間**」作品コンクール入選しました！

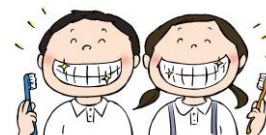
ひょうご 標語の部

佳作 1年：矢口 萌香 さん 「はをまもる しあげみがきで ぴっかぴか」

すが ぶん 図画の部

三席 3年：石塚 百萌子 さん

おめでとうございます！



すてきな作品がたくさん集まりました。ありがとうございました。

これからも歯と口の健康を守って、年をとっても健康に過ごせる体をつくりましょう。