



猪調小学校
保健室 NO.5
平成30年9月21日

秋らしい風が吹いています。油断をして薄着で寝ていたら
かぜをひきそうです。

最近、少し体調を崩している人もみられます。気温の
変化に気をつけて、寒かったら上着を着るなど上手に調節
できるといいですね。



9月1日は防災の日。9月9日は救急の日。災害に備えて、お家の人と避難場所を決めて
いますか。もし急に倒れた人がいたらどうしますか。また自分がけがをした時正しい手当て
ができますか。「もしも」の時に何ができるか、考えてみましょう。

ケガが早く治ったのはなぜ?



OK!
傷口の砂や石をはらって、
水道水でよく洗い流した



ワンポイント
チェック

すぐに傷口を
洗うとばい菌の感染を防いで、
きれいに治ったね



OK!
痛みが引くまで水で冷やした

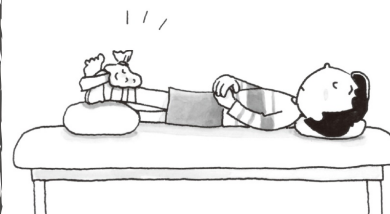


ワンポイント
チェック

皮膚の熱を早く下げると、
跡も残りにくいね



OK!
無理に動かさず保健室へ。
固定して、氷でよく冷やした



ワンポイント
チェック

ねんどの応急手当の基本
『安静・冷やす・固定』で
痛みが軽くなるよ



9月の身体測定結果 (身長・体重平均)



	男 子				女 子			
年	身 長	4月と比べて	体 重	4月と比べて	身 長	4月と比べて	体 重	4月と比べて
1	118.6	+2.6	20.8	+0.8	115.7	+2.3	20.9	+0.8
2	124.1	+1.7	25.9	+1.5	123.0	+1.9	23.4	+1.1
3	127.7	+3.0	28.7	+2.7	130.8	+2.9	27.6	+1.9
4	134.1	+2.6	31.8	+2.3	132.8	+3.5	27.2	+1.1
5	139.2	+2.2	34.7	+3.0	140.7	+2.8	32.6	+2.0
6	145.7	+2.7	40.9	+2.4	143.5	+2.0	40.4	+1.2

4月と比べると、ずいぶん大きくなりました。

「すこやかカード」を、先週9月10日から14日まで実施しました。夏休みの生活から抜けだせましたか。規則正しい生活を取り戻して、元気に過ごしましょうね。

※ 寝る時刻は、低学年 9 時・中学年 9 時半・高学年 10 時までにししましょう。

(「すこやかカード」がないときにも、早めに休むようにしましょう。)

テレビやゲームの時間にも、気をつけてください。7月の「すこやかカード」の結果、30分～120分までの人が95.9%、それ以上の人4.1%でした。テレビやゲームの時間を読書にしてもいいのでは・・・(読書の秋でもありますし)

ケガを するなしない人

ケガは、少しの注意で防げます

- ⚠ 運動の前に準備体操をしっかりとる
- ⚠ 十分な睡眠で、注意力を高める
- ⚠ 校舎の中では走らない
- ⚠ つめを切っておく
- ⚠ 靴のひもはきちんと結ぶ
- ⚠ 周りの人に気を配る
- ⚠ なにをするにもあせらず落ち着いて

歯の治療の状況についてお知らせ

9月20日現在の治療率は、39.3%です。むし歯の治療および歯科受診が必要なお子さんは、全校で後34人です。早めに歯科受診してください。終わった人は、「歯・口の健康診断結果のお知らせ」を提出してください。無くした方は、連絡帳などでお知らせいただければありがたいです。よろしくお願いします。

夏休み、「歯っぴーセット」「親子歯みがきカレンダー」へのご協力ありがとうございました。