

ほけんだより



三崎小学校 保健室
令和6年9月号

2学期がはじまりました！夏休みは楽しく過ごすことができましたか？今年の夏は特に暑かったと思います。体調をくずさずに元気に過ごせたでしょうか？夏休みの楽しかった思い出の話をおもてはなしてみなさんから聞けることを楽しみにしています♪

さて、夏休みに入ったあたりから新型コロナウイルス感染症が流行しています。感染を防ぐためには、「手洗い・うがい・消毒」の基本的な感染症対策をしっかりと行い、さらには「早ね・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を意識して毎日元気に生活しましょう♪

<今月の保健行事>

4	水	5年生	野外学習 事前検診
5	木	6の1・6の3	身体計測 視力検査
6	金	6の2・5の2	
9	月	5の1・1の1 2の2	
10	火	4の3・3の2 5の3	
11	水	3の1	
12	木	2の1・4の2 1の2	
13	金	4の1	

<今月の保健目標>

きそく正しい生活のリズムをつくろう

身体計測・視力検査の日は、体育服・ハンカチ(眼鏡)を忘れないようにしてください。身長を正しく測るために、髪の毛は、低い位置でしばってください。

<保護者の方へ>

2学期が始まりました。子どもたちの生活リズムを学校の生活リズムへと早く慣れていけるようにご家庭でも声かけをしていただけたらと思います。

- 9月の視力検査結果について -

4月・9月ともに左右どちらか、または両眼が「B以下」であった場合

4月の検診で一度学校に「受診報告書」を提出されている場合は、今回提出の必要はありません。まだ受診されていない場合は、眼科医による治療あるいは指導を受けていただくことをお勧めします。「受診報告書」に受診結果を記入して学校まで提出してください。

4月は両眼とも「A」であったが、9月は左右どちらかまたは両眼が「B以下」であった場合

眼科医による治療あるいは指導を受けていただくことをお勧めします。「受診報告書」に受診結果を記入して学校まで提出してください。

※ 学校での検査はスクリーニング検査となっています。結果に関わらず、ご心配なことがありましたらかかりつけ医に一度ご相談ください。

がっこう 学校でけがをしたら保健室へ...でもその前に

なつやす あ からだ がっこう せいかつ 慣れておらず、おも 思うように からだ うご 体が動かない
 ことがあります。しかし、じぶん み まわ せいかつ みなお 自分身の回りや生活を見直すことで、けがを防ぐこと
 ができます。した え さんこう じぶん 自分でできることでけがを防ごう♪

運動前にチェック! ケガを防ごう!

つめ き 爪は切っていますか?
 つめ ながい じぶん ひと 爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ サイズは合っていますか?
 ぬげたり、くつ ずれしたりするな どケガの可能性がります。

ちょうしょく 朝食は 食べましたか?
 からだ のう がエネルギー不足だ と思ったように動けません。



ぜん じつ 前日は よく寝ましたか?
 ね ぶ ぞく はん だんりよく お 寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

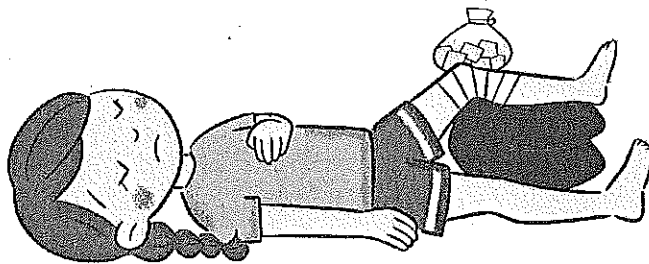


じゆん び うん どう 準備運動は しましたか?
 きゅう からだ うご 急に体を動かすとケガをしやすくなります。

もし、けがをしてしまったら...覚えておこう! RICE(ライス)処置!

だ げく 打撲やねんざなどのケガをした時、いた 痛みや腫れを軽くするための 応急手当です

Rest 安静にして動かさない | **I**cing 痛いところを冷やす



Compression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫 | **E**levation 挙上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう