



2024年9月2日

境東小学校保健室

2学期が始まりました。夏休みに生活リズムがくずれて、体調をくずしていませんか？夏休みモードから「学校モード」に早く切り替えられるように、まずは早寝・早起き朝ごはん。特に「早寝」ができるように、眠くなくてもなるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。

まだまだ暑い日が続いていますが、運動会練習も始まります。生活リズムと体調を整えて、練習中のけがや体調不良に気をつけましょう。

9月の保健目標 元気に運動しよう

運動するとき

- ☆朝ごはんを食べる
- ☆すいみんをしっかり取る
- ☆ツメを切る
- ☆こまめに水分補給をする
- ☆サイズの合ったくつをはく
- ☆しっかりウォーミングアップ
- ☆無理をしない



「熱中症かな」と思ったら…

- ひかげなど、風通しのよい場所で服をゆるめて休む。
- 意識があるときは、両手と両足を水につける
- 意識がない場合は、水道水をかけ、風をおくる
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどをのむ
(飲めないときには無理に飲ませない。)



保護者の方へ

夏休み中の受診や歯みがきチェック・健康チャレンジカードにご協力いただきありがとうございました。2学期も朝の健康観察をしていただき、お子さんの発熱・倦怠感・咽頭痛などがあれば症状が見られる場合には、無理をなさらないようお願いいたします。

2学期は様々な学校行事が予定されています。参加にあたり、心配事などがある場合には学校へご相談ください。

9月9日は「救急の日」

自分でできる応急手当を覚えておこう！

○すいさず・きさず

よごれを水道水で洗って落とす



○はなぢ

下を向いて、親指とひとさし指で小鼻を強くつまんで止める



○つき指・ねんざ

氷を入れた水で冷やす ※無理に動かしたり、ひっぱったりしない

○やけど

水道水でヒリヒリしなくなるまで冷やす

○自にゴミが入った

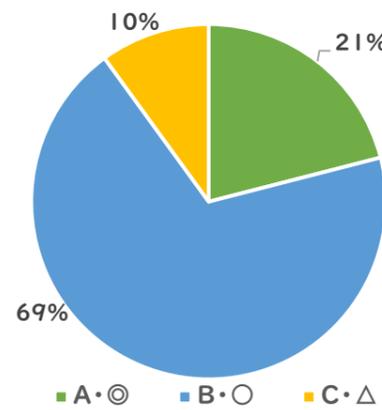
こすらずにゆっくりまばたき・水で洗う

※人の血にはさわらないように注意しましょう。



歯みがきチェックはどうでしたか？

歯みがきチェックの結果



感想・目標より

- ・1本ずつ時間をかけて丁寧にみがきたいです。
- ・歯と歯ぐきのさかいめが赤く残ったので、注意してみがきたい。
- ・奥歯のかみ合わせを丁寧にみがこうと思いました。

お家の人から一言より

- ・歯と歯や歯ぐきの間を意識して丁寧に時間をかけてみがきましょう。
- ・歯ブラシやデンタルフロスを使用して歯垢が残らないようにみがきましょう。
- ・一生使う歯なので、赤くなったところに気をつけてむし歯にならないように毎日歯みがきを続けましょう。

B・○の人がほとんどで69%でした。

昨年度よりもC・△の人が増えてしまっていました。歯みがきチェックで、「自分が磨けていないところ」を見つけることができましたね。

「どのような磨き方」をすると磨き残しがなくなるのかを、もう一度ふり返り、毎日の歯みがきを続けてくださいね。