

ほけんだより 9月



令和6年9月2日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

9月 保健目標 健康な生活リズムで過ごそう

9月の保健行事のお知らせ

おいしいものがいっぱい!



バランスよく食べよう!

- ・身体計測
3日(火): 1年生・5年生・6年生
5日(木): 3年生
6日(金): 2年生・4年生、フッ素洗口開始
- ・学校保健委員会
28日(土): 6校時(3~6年生参加)

1か月以上あった夏休みもあっという間に終わりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。「夏休みモード」から「学校モード」に生活リズムを整えることから始めましょう。

～第2回 生活リズムチェックシート 9/11(水)～15(日)に実施します～

第1回の生活リズムチェックシートと一緒に返すので、自分の生活を振り返りながら、よりよい結果となり、生活リズムが整うようにチェックシートに取り組んでみましょう。

【起きる時刻】【寝る時刻】の目標を自分で決めることができるように()にしています。「いつも寝る時刻が遅くて決められた目標時刻は守れない…」といった人は、普段の時間より30分早く設定するなど、意識して取り組めば達成できる目標時刻を設定して、少しずつ生活リズムを整えてみましょう。



～教育相談について～

◎2学期来校予定日

相談時間 <11:00～16:00>

9月	13日(金)・20日(金)
10月	4日(金)・18日(金)
11月	1日(金)・22日(金)
12月	13日(金)

2学期もスクールカウンセラーの青木先生が教育相談に来てくださいます。相談したいなと思うことがある人は、お家の人か先生に相談がしたいということを伝えてください。青木先生とお話する時間をつくります。相談希望のある保護者の方は、リーバーで希望調査を行いますので、リーバーで回答していただくか、連絡帳等でお知らせください。改めて、日程調整のご連絡をいたします。

～9月9日は救急の日～

「9（きゅう）9（きゅう）」の日にちなみ、救急について考えてみませんか？今回はみなさんに知っておいてほしい2つについてお知らせします。

1 けがをした時、傷口を洗ってよごれをきちんと落とす

みなさんは、転んでけがをしたとき傷口を洗うことができますか？保健室にいると「けがした～！」と土がたくさんついた手のまま来室する人、「朝転んでばんそうこうをはって来たけど・・・」と手当てをしてきたけれど汚れが残ったままばんそうこうをはってしまい、時間がたって来室する人などが多くみられます。まずは、傷口を流水で洗ってよごれを落とすことが大切です。できる範囲でだいじょうぶなので、少しずつ自分でできる手当てにチャレンジしてみましよう。

すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。



2 AEDが置いてある場所を知っておく



AEDとは心臓が正しく動かなくなった時に正しい動きに戻すための機械で、いのちを救うとても大切なものです。土庄小学校では、保健室に入ってすぐ左側に置いています。学校以外でも駅やショッピングモール、体育館などたくさんの方が使う施設などにはほぼAEDがあります。行ったときに探してみましよう。

もし、突然大きなけがをしたり病気になったりした人がいたとき、AEDがどこにあるか知っていれば、その人の『いのち』を助けることに繋がるかもしれません。

～9月6日（金）からフッ素洗口を開始します～

毎週金曜日、給食を食べてはみがきをした後、フッ素洗口を実施します。ていねいに歯をみがいて、むし歯を予防しましょう。

※ 諸費で年間100円を引き落としさせていただきます。