

ほけんだより 9月

あすま北小学校 保健室
令和5年9月1日

いよいよ2学期が始まりました。みなさんどのような夏休みをすごしましたか？この時期は、夏の疲れが出やすく体調をくずしやすいです。これから運動会の練習が始まりますので、生活リズムを整えて、元気に生活できるように心がけてくださいね。

9月の保健目標 **進んで運動して体をきたえよう！**

9月9日は
きゅうきゅうひ
救急の日

！知っておこう！
応急手当+

じぶんでできるケガの
てあて
手当をしましょう

おぼえておこう！こんなときどうする？

ボールがあたった

+ ビニール袋に氷を入れて冷やす



目にゴミが入った

+ 洗面器に水を入れてまばたきをする



ひざをすりむいた

+ 傷口の汚れを洗い流す



鼻血が出た

+ 小鼻をつまんで下を向く



足首をひねった

+ 安静にして冷やす



ゆびを切った

+ 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる



傷口を水でしっかり洗う理由ってなんだろう？

ころんで、すりむいてしまったところに、砂やどろよごれが残っていると、傷口からばい菌が入って、傷の治りが遅くなったり、「うみ」ができたりするからです。

学校ですりむいてしまったときは、保健室に行く前に、水道の水でよく洗ってからきてください。

保健室にきたときは、自分のからだのようす「いつ・どこで・どうして・どうなった」を、自分の言葉でしっかり伝えられるようにしましょう♪



まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に気をつけましょう。
 こまめに水分補給をするために、毎日できるだけ水筒を持ってきましょう！

夏バテしない生活術

つが 疲れをためない



寝る前に温めのお風呂で
軽く汗をかくのもお勧め

すいぶんほきゆう 水分補給



清涼飲料水はさけ、
水やお茶で

しよくじ バランスよい食事



旬の夏野菜を、
積極的に食べよう

いふく ちようせつ 衣服の調整



冷房が寒いと感じたら
一枚羽織ろう

保護者の皆様へ

「受診のおすすめ」を渡されている人は、夏休み中に受診をした場合は、学校に提出をお願いします。
 まだ受診をしていない人は、早めの受診をお願いします。特に歯科は、早めの治療をおすすめします。

*夏休み前の歯科の受診状況：37%（124人中、46人が受診済）

色覚検査について（お知らせ）



色覚に関する健康相談（色覚検査）は、1年生全員に希望調査をお配りしました。記入していただき、担任まで提出をお願いします。また、希望があれば他の学年でも受けることができますので、希望がある場合には担任に申し出てください。色覚検査は9月26日（火）を予定しています。

先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。

本校では県の方針に基づき、色覚異常の児童に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚検査を行うことにしました。保護者の同意を得たうえで、被検査者のプライバシーを守るため、個別検査を実施し、検査結果は保護者にお知らせします。