

ほけんだより No. 5

平成 24 年 9 月 4 日

瀬戸市立東山小学校 保健室

9月の保健目標

けがに気をつけよう！

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。元気で楽しい夏休みを過ごすことができましたか？

休み中に、ついつい夜ふかしや朝ねぼうをして生活リズムが乱れてしまった人は、明日からの「げんきアップチャレンジカード」で、規則正しい生活リズムに戻しましょう。



げんきアップ週間をします！

☆あなたの生活リズムは大丈夫？☆



9/5 (水) ・ 6 (木) ・ 7 (金) ・ 10 (月) ・ 11 (火)

提出日 9月12日 (水)



「げんきアップチャレンジカード」は、“夏休み明けの9月”と“冬休み明けの1月”に行います。項目は、「はやね・はやおき・朝ごはん・はいべん・朝のあいさつ」です。毎日しっかりと記入をして、健康的な生活ができるように心がけてみましょう。記録が終わったら、「自分の反省」を書き、おうちの人に見てもらいましょう。

「げんきアップチャレンジカード」の気をつけてほしいことが書いてあるので、みてくださいね。

けがをしたら、どうする？

9月は1年の中で1番ケガが多い月です。けがをしてしまった時は、自分でできることを考え、やってみましょう。けがの手当ては、早い方がきずも早く治ります。

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

● すりきず



きず口の汚れを
水道の水で洗い
流す

● きりきず



血が出ているところ
をキレイなハンカチ
で押さえる

● 鼻血



うつむいて小鼻を
ギュッとつまむ

● やけど



すぐに水道の水
でよく冷やす

「元気アップチャレンジカード」をお子さんにお配りしました！

9月5日（水）～11日（火）までの土日を除く5日間、「お休みモード」から「学校モード」に切りかえるため、「元気アップチャレンジカード」の取り組みをします。

＜就寝時刻・起床時刻＞ カードの目安を参考に、親子で話し合ってください。

＜朝ごはん＞ バランスのよい朝食が食べられるように、栄養素を三色（赤色・緑色・黄色）に分けて、チェックします。

＜排便＞ 朝、排便していないと、学校でお腹が痛くなる場合があります。また、学校のトイレでは排便しにくい子もいますので、毎朝家で排便できるとよいです。

＜朝のあいさつ＞ 今年、新たに「あいさつ」の項目を加えました。登校時の子どもたちの様子を見てみると、元気いっぱいな子、眠そうな子、ぼーっとしている子など、さまざまです。朝のご家庭での「おはよう」で、お子さんの顔色や表情などを確認してください。そして、学校でも先生や友だちに、元気よく「おはようございます！」「おはよう！」と言える子が増えるといいと思います。

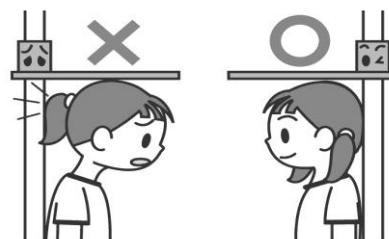
**5日間記録ができましたら、カードの「おうちの方より」の欄に、
お子さんへの励ましの言葉を記入してください。
ご協力よろしくお願いいたします。**



2学期の身体測定を行います！

9月7日（金）～21日（金）の間に身体測定を行います。

日程は、クラスごとに異なりますので、連絡帳等でご確認ください。
服装は体操服で測定します。髪の長い子は、頭頂部や後頭部で結んで
いると、正確に測れないので、身体測定の当日は、髪型に気をつけて
いただくようよろしくお願いします。



清潔検査を行っています！

1学期と同様に2学期も、毎月「保健の日」に清潔検査を行います。

項目は、「ハンカチ・はながみ・手のつめ・夜はみがき・朝はみがき」です。

～歯の治療状況～

夏休みが終わり、たくさんの方が「受診報告書」を提出してくれました。

8月21日現在、372人中160人（43.0%）の人が治療を終えています。むし歯は、けがや病気と違い、自然治癒がありません。

2学期は、運動会、校外学習、修学旅行等たくさんの行事があります。早めの受診をお願いいたします。

