

家庭数

〈お子様と一緒に読んでください〉

8・9月 ほげんだより

令和5年8月28日NO. 7

三芳町立三芳小学校 保健室

長かった夏休みも終わり2学期がスタートしました。新学期のスタートは、生活リズムの乱れや新学期の疲れなどで体調を崩しやすくなります。引き続き、お子様の健康観察、感染症対策、熱中症にご留意いただきますよう、よろしくお願いいたします。

【2学期の発育測定】

8月29日(火) 高学年
8月30日(水) 中学年
8月31日(木) 低学年
すみれ学級
たんぼぼ学級

発育測定を実施後、健康手帳を返却させていただきます。

ご家庭でお子様と成長の様子についてお話をしてみてください。



食後の歯みがきでむし歯を防ごう！

7月から再開した給食後の歯みがきを2学期も実施していきます。2学期からは、1・2年児童も歯みがきを開始し、全校児童で取り組んでいきます。歯ブラシ、コップ、歯磨き粉、清潔なハンカチを毎日忘れずにご用意ください。

今後も引き続き、お子様の健康を守るためにご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症 陽性の場合の出席停止期間について

令和5年5月より、新型コロナウイルス感染症が5類感染症になり、感染症への対応が変更になっています。今一度、出席停止期間をご確認ください。また、新型コロナウイルス感染症を含め、学校感染症に感染した場合には、学級担任へご連絡をお願いいたします。

《出席停止期間》発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで

周りの人に移さないための配慮

※発症から10日を経過するまでは、ウイルス排出の可能性があるので、マスクの着用をお願いいたします。
※発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクの着用など咳エチケットを心掛けてください。

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

けがに気を付けてたくさん運動しよう!



夏休みの生活リズムから学校の生活リズムに体を戻していきましょう。体調をくずさず元気に過ごすためにも、『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち』を心がけることが大切です。

秋は、「スポーツの秋」とも言われています。体を動かす前には準備運動をしっかりと行い、ケガに気を付けて、たくさん運動しましょう。

こんなときどうする? クイズ 運動と応急手当



1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに!

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらい
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながらかめにたたく



4 バasketボールを取りそこねて、つき指した!

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っばる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

あなたのつめ、のびていませんか?

われる!



ひっかく!



はがれる!

つめには、指先を守ったり、力を入れるときに支えたり、大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらの方から指を見て、出ないくらいがちょうどよいと言われています。1週間に1度は長さを確認するようにしましょう!



みよししょう がつき はっせいけんすう
三芳小1学期のけがが発生件数

〈4月から7月のけが件数の合計〉

517 件

昨年 434 件
増えています!

〈参考文献〉

- * 東山書房 健康教室 9月号
- * 埼玉県 HP 新型コロナウイルス感染症総合サイト

危険を予測し、けがに気を付けて
落ち着いて行動しよう!

〈けがの種類〉

1位: 打撲	249	件
2位: すり傷	101	件
3位: はな血	24	件

〈けがをした場所〉

1位: 校庭	184	件
2位: 教室	168	件
3位: 体育館	41	件