



ほけんだより



湖南省立岩根小学校

ほけんしつ通信 No.7

令和2年9月8日

運動会の練習が本格的に始まり、けがをして保健室にやってくる人が多いです。けがをしたとき、保健室に来る前にできること（やっておいてほしいこと）を紹介します。けがをしないことが1番ですが、けがをしてしまったときにどうすればいいかを知っておくことも大切です。

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ

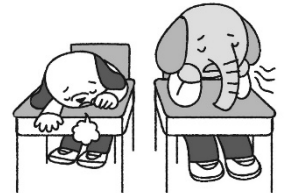


しっかり洗う理由って？

「すり傷は水道の水でしっかり洗い流しましょう」と言われますが、なぜなのでしょう？ それは、すりむいたところに砂やどろなどの汚れが残っていると、傷口からばい菌が入って、傷の治りが遅くなったリ、「うみ」がでたりするからです。また、汚れが残ったじょうたいで治ってしまうこともあります。学校ですりむいたときも、保健室に行く前によく洗ってください。もしも血が出ているときは、せいけつなハンカチなどでおさえて、血を止めるようにしましょう。



こんな人は いませんか？



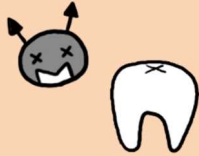
運動会の練習が毎日あって、なかなかつかれがとれず、「体がだるいな〜」「やる気でえへん…」なんて人もいませんか？

つかれをためこまないためには、「すいみん」と「食事」をしっかりすることはもちろんですが、「お風呂につかること」がおすすめです。血液の流れがよくなり、つかれがとれやすいといわれています。ふだんあまり湯船につからない人も、一度試してみてくださいはいかがですか？◎



★なつやすみ 歯みがきカレンダー★

夏休みの宿題として、歯みがきカレンダーに取り組んでもらいました。みなさんのカレンダーを見ていると、お昼は外食をしたり、学童や習い事があつたりで歯みがきをすることがむずかしかったようでした。その分、夜はしっかりみがくことを心がけている人がたくさんいました。学校がある日は、給食の後に歯をみがく習慣がついているとおもいますが、休みの日も意識してできるといいですね。



かんそう と おうちのひとから♪

感想やおうちのかたからのアドバイスを紹介します

- ★おとなのはもたくさんはえてきたよ。はみがきががんばったよ。(1年)
- ★きょねんよりはできたけど、らいねんはぜんぶぬることをもくひょうにします。(2年)
- ★これからも歯を大切にしようとおもいました。(3年)
- ★夜しかできていない日があつたので、毎日朝、昼、夜できるようにがんばります。(4年)
- ★歯みがきをするたびに「あっ、歯みがきカレンダーぬれる!」と思いながら、楽しくできました。(5年)
- ★朝、昼、夜、そして何かを食べた後にはしっかりと歯をみがくことができた。(6年)

〈おうちのひとから〉

- なかなかお昼はみがくのが難しいようですが、食べたらみがく習慣がついてほしいなと思います。
- 去年よりも歯みがきをするクセがついてくれたと思います。
- 自分なりに工夫し、お昼の歯みがきを忘れないように紙に書き、目のつく所に貼り、やろう!という意欲が伝わってきました。
- 朝、声を掛けるより先に洗面所へ向かうことが多くなりました。
- 3回以外にも、おやつを食べたあとにみがいていたのはよかったと思います。これからも続けてください。

～ご協力いただき、ありがとうございました～

し かけんしん 歯科検診のおしらせ

延期になっていた歯科検診を、以下の日程でおこないます。

1、3、5年生…10/1 (木)

2、4、6年生…10/29 (木)

* 6月にお知らせした日程と変更になっています。



給食のあとに検診があるので、歯みがきセットを忘れないようにしましょう。

歯科検診では、

こんなことをしらべています!

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- むし歯はないか
- 歯こつが付いていないか
- 歯肉が腫れていないか