

ほけんだより



名古屋市立豊岡小学校
令和4年度 9月号



ほけんもくひょう
9月の保健目標



たの 楽しい夏休みもあつという間に終わり、学校が再開しました。しかし、休み中の生活リズムからぬけだせず、寝不足だったり何となくボーッとしていたりしている子はいませんか。学校生活のリズムに戻し、規則正しい生活を心がけ、体調を管理しましょう。まずは毎朝の過ごし方から整えてみましょう。



!! まいにちチェック!!

けがにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか?



朝ごはんをぬいていませんか?



手・足のつめはのびていませんか?



暑さによるつかれはないですか?



服がゆるい/きつい感じはないですか?



くつのひもはゆるんでいませんか?



けがをしたときは、まずはここまで↓やってみよう

| すりきず | きりきず | はなぢ | やけど |
|---------------------|---------------------------|----------------|----------------|
| | | | |
| きず口の汚れを水道の水で洗い流します。 | 血が出ているところをきれいなハンカチでおさえます。 | 下を向いて小鼻をつまみます。 | すぐに水道の水で冷やします。 |





おうちの方へ



～9月9日は救急の日です～

救急車の呼び方、119番通報の流れについて、今一度確認しておきましょう。

落ち着く

状況を正しく伝える

適切な指示を受ける

この3つを心がけ、右の1～4の情報を的確に伝えましょう！



- 「火事」か「救急」かを聞かれます。
→「**救急です**」と答えます。
- 「場所」を聞かれます。
→**住所**と、**目印になる建物**なども伝えます。
- 「症状」と「年齢」を聞かれます。
→事故や傷病者の**状態**、**年齢**などを伝えます。
- 通報者の**氏名**と**電話番号**を伝えます。

カラダのチカラ!

しぜんちゆ力りょくとは

わたしたちが生まれながらにもっている、けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめ「しぜんちゆ力りょく」といいます。ころんでひざをちよっとすりむいても、また少し熱っぽいと感じても、あるていど時間がたつとなおって元気になるのはこの力ちからによるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする必要があるときも、体にどのくらいのしぜんちゆ力りょくをもっているかでなおり方がちがってきます。



では、しぜんちゆ力りょくを高めるにはどうしたらよいでしょうか。十分なえいようと休よう、また運動で血のめぐりをよくすること・体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「すいみん(休よう)」「運動」を日頃から続けることが病気やけがの予防だけでなく、早くなおすことにもつながるのです。

～3年生に歯みがき指導を行いました～



7月14日に学校歯科医の出口先生をお招きし、歯みがき指導を行いました。歯垢染め出し液を使用し、歯を赤く染め、みがき残しの部分を確認しました。その後、正しい歯のみがき方について歯科衛生士さんから指導してもらいました。子どもたちは赤く染まった歯を見て驚いた様子でしたが、話をきちんと聞いて正しい歯みがきの仕方を学習することができていました。



歯はと歯肉しにくの間にみがき残しあいたがあることが分かったので、気をつけたいです。

奥歯おくばは、自分じぶんの中でみがきにくかったので、がんばろうと思おもいました。



