

ほけんたより



令和4年 9月
新座市立西堀小学校

季節の変わり目で、気温や気圧の変化、夏の疲れなどで、「体調がいまいち」という人も少なくありません。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、元に戻せましょうか。

小学生に必要な睡眠時間をとる、バランスのとれた食事、適度に運動するなど、当たり前のことですが、心も身体も健康な毎日を送るために、とても大切なことです。睡眠不足や朝食抜きで、頭がボーッとしてケガをした、勉強に集中できない、ということのないように、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



受診はお済みでしょうか？

1学期に実施した健康診断の結果、受診が必要と診断された人に「受診のお知らせ」を配布しています。「受診のお知らせ」が届いて、まだ受診をしていない方は、速やかに受診をお願いします。

また、健康診断当日に欠席した方にも、学校医等の医療機関で検診を受けるようお知らせを配付しています。まだの方は早急に検診を受けるようお願いします。

受診・検診が済みましたら、結果を担任までご提出ください。

夏休み歯みがきカレンダー感想より

<児童の感想から>

- おくばをみがくのがむずかしかったです。
- 夏休みで時間があるので、とくにいてないにみがきました。わたしはきょう正をしているので、もしむし歯になったら中止しなくてはいけません。少ししたいけど、がんばって表面とら面をみがいています。これからも歯みがきががんばります。
- 1本ずつきれいにみがくのがむずかしかったです。
- いつもより意識できたと思いました。これからも忘れないように気をつけたいと思います。
- 3回できなかったけど、歯みがきのしゅうかんがついてよかったです。
- 歯ぐきがいいたいところがあったけど、毎日ちゃんと歯みがきをしてたら歯ぐきのいたみがなくなりました。

<保護者の方の感想から>

- 歯みがきカレンダーのお陰で、子供が楽しんで歯みがきをするようになり、とても助けられました。
- 奥歯は自分では磨きにくいので、今まで以上にしっかり磨けるように歯みがき指導、仕上げ磨きをしています。
- 毎日鏡を見てよくがんばって自分でみがこうとしていました。
- 時々、みがき残しがないか、鏡でチェックさせました。
- 食後の歯みがきを気をつけられるようになったと思います。歯の大切さをこれからも意識出来る声かけを続けていきたいです。



筋肉痛はどうしておこる？

運動によって、筋肉（筋繊維）に小さな傷がつかます。その傷ついた筋繊維を治そうとすると起こる痛みが筋肉痛です。急に激しい運動をしたり、普段使わない筋肉を使ったりすると、筋肉痛になります。筋肉痛は、運動やスポーツをした数時間後から数日後に痛みが出てきます。

筋肉痛から回復するためのポイント

- ① 痛い部分が熱っぽいときは冷やす。その後、温めて血行をよくする。
- ② 軽めのウォーキングやストレッチで血行をよくする。
- ③ ぬるま湯につかってマッサージをする。
- ④ 睡眠を十分にとり、からだを休める。

家庭での声かけなど、ご協力ありがとうございました。引き続きよろしくお願ひします。



ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

鼻血の正しい手当て、知ってる？

鼻にティッシュをつめる。



横になる。



首の後ろをたたく。



うわ！？

鼻の上部をぬれタオルなどで冷やす。

うつむいてすわる。

小鼻をつまむ

鼻専用のつめものをする。

