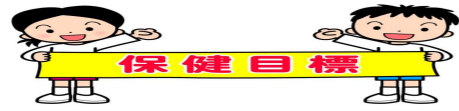


保健だより

H27年 9月
中条小学校



けがの予防をこころがけよう

とっても暑い夏休みでしたね。みなさんは元気に楽しく過ごせましたか？病気や大きなけがなどは、しませんでしたか？心配なことがあったら保健室に相談に来て下さい。夏休みモードを切り替えて、まずは生活リズムを学校モードに。これからは運動会、林間学校、修学旅行、陸フェスなどたくさん行事があります。体調万全で、のぞめるように規則正しい生活習慣で元気に過ごしましょう。



保健行事

8月27日（木）体重測定 1～3年
28日（金）体重測定 4～6年
9月10日（木）第2回歯科健診

歯ッピーうがい（フッ化物洗口）は、9月3日から開始します。歯みがきセットの忘れがないように気をつけましょう。また、朝食後は家できちんと歯みがきをすませ登校してください。



8月末現在のむし歯治療率は、75.7%です。忙しくて歯医者へ行けないというお子さんがいますが、痛くなってからでは遅すぎます。時間や日数もかかります。自分の体は、自分で守り大切にしましょう。

ぜひ早めの治療をお願いします。

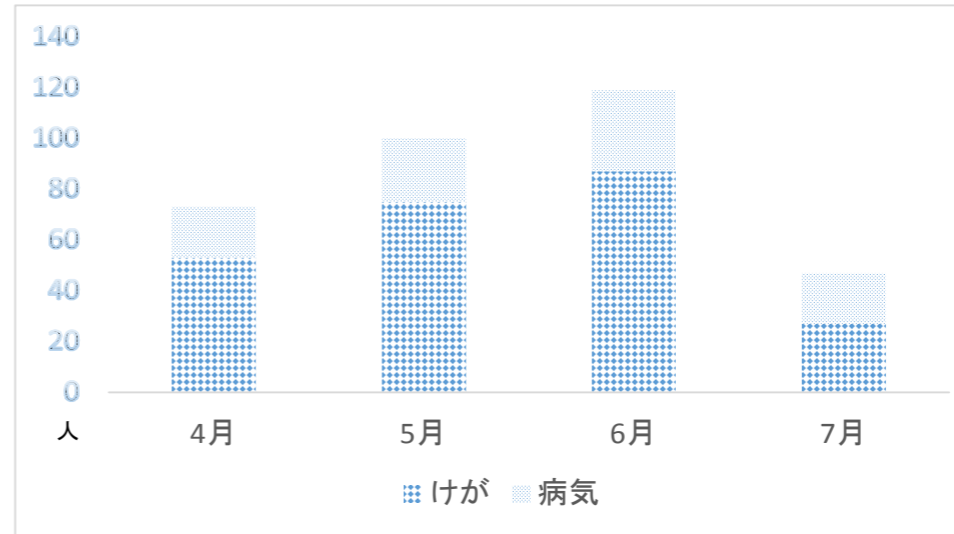


夏休みの歯みがきカレンダーの提出は26日でした。忘れた人は、早めに持ってきて下さい。

9月9日は救急の日

下記の表は4月から7月の保健室来室状況です。みなさんは、どのくらい保健室を利用しましたか？病気よりけがでの来室が多く見受けられますね。これから運動会や陸フェスの練習等でけが人が増えそうです。けがをしたとき、自分でできる応急処置を知っておくことも

身を守る意味でも大切です。ぜひ、この機会に身につけておきましょう。



<p>すり傷 一番多いけがです。すぐに水であらうと血も止まりやすい。バイキンも入りにくくなる。</p>	<p>鼻血 鼻をつまんで、出血をティッシュでふく。上をむいたり、首の後ろをたたいたりしない。</p>
<p>打撲・捻挫 すぐにひやして安静にする。頭の打撲はすぐに保健室（病院）へ行く。</p>	<p>切傷 ティッシュやハンカチで傷をおさえて出血をとめる。</p>

- 睡眠不足のときは、疲労が蓄積されやすく、集中力の低下にもつながり、けがをしやすくなります。十分な睡眠を心がけましょう。
- つめがのびていると、自分がけがをするだけでなく、友達にもけがをさせやすくなってしまいます。1週間に1回はつめを切りましょう。
- 毎日ハンカチ・ティッシュはポケットに入れ、すぐ使えるようにしておきましょう。