

ほけんだより



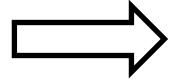
令和7年9月1日

江戸川区立第七葛西小学校

校長 山崎 美佐子

養護教諭 岩崎 真理恵

うらもあります



9月の保健目標：生活リズムを整えよう

けがの手当てを知ろう

9月8日：ハブラシ交換DAY

1年生歯みがきweek

1組…9/ 2(火)～ 5(金)

2組…9/ 8(月)～12(金)

3組…9/16(火)～19(金)

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。体調はどうですか？
寝不足だったり、体がだるかったりしている人は生活リズムを整えていきましょう。生活リズムを取り戻すためには、毎日決まった時間に行動することが大切です。早寝・早起き・朝ごはん、体を動かすなど、決まった時間に行い、リズムのある生活を心がけましょう。



・・・●9月の保健行事●・・

【発育測定】	※体育着を使います。	【5年生～セカンドスクール関係～】
4日（木）6年生 5日（金）5年生 8日（月）4年生 9日（火）3年生 11日（木）2年生 18日（木）1年生		<p>○宿泊学習前保健指導（女子のみ） 16日（火） 女子の体の変化と宿泊の準備について話をします。</p> <p>○宿泊前健康診断 22日（月）13:15～ ※後日配付する健康カードに記入をして、持ってきてください。 ※健康カードの開始日は17日（水）です。</p>

・・・●保健室へ行く前に、自分でできる応急手当●・・

けがをしたときは、自分でできる手当てがいくつかあります。覚えておきましょう。けがは「ふざけない」「あわてない」「ルールを守る」など、自分で気をつけることで防ぐこともできます。

あら洗う すり傷や目に入ったゴミなど、汚れた傷口やゴミを洗い流す。



お押さえる 切り傷や鼻血など、血が出ているところを押さえて血を止める。



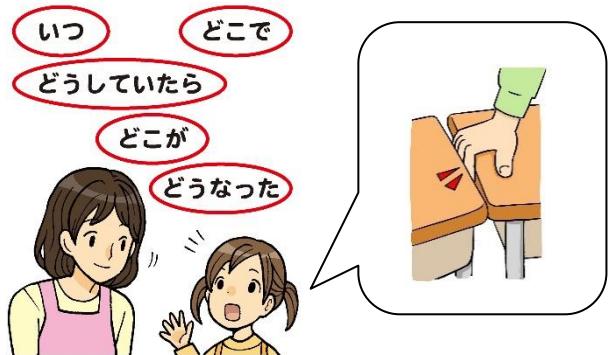
ひ冷やす ねんざやだぼく、やけどなど、痛めたところを冷やす。



●保健室にきたときは●

けがをしたときや具合が悪くて保健室に来たとき、みなさんが話してくれる情報がとても役に立ちます。次のことについて、できるだけ詳しく教えてください。

- ①どこが（体の部分）
- ②どうした（けがの様子や具合の悪さ）
- ③いつ、いつから（時間）
- ④どこで（場所）
- ⑤何をして（そのときの行動）



●保護者の方へ●

＜フッ化物洗口＞

9月2日（火）からフッ化物洗口が始まります。2日（火）、9日（火）は水道水を使ってうがいの練習をし、16日（火）から洗口剤を使ってうがいを行います。フッ化物洗口は毎週火曜日に行いますので、お子さんにプラスチック製のコップに記名をして、持たせてください。フッ化物洗口を希望しない場合も水道水でのうがいを行います。月曜日にうわばきや体操着とセットで持たせていただくとよいです。よろしくお願ひ致します。

＜ハンカチ・ティッシュペーパー検査＞

7月に保健委員会の児童が、各クラスでハンカチとティッシュペーパーを持ってきていたかの検査を行いました。この検査は、毎学期に1回行い、結果がよかったクラスには金賞・銀賞・銅賞の賞状を渡します。次に検査を行うときには、ハンカチとティッシュペーパーを持ってきている人が増えると嬉しいです。ご家庭でも、ハンカチとティッシュペーパーを身に付けるよう準備や声かけ、確認をお願いします。

＜ハンカチ・ティッシュペーパー検査の結果＞

～ハンカチ・ティッシュペーパーの両方を持ってきていた児童の数～

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
54人 (72%)	54人 (76%)	37人 (61%)	52人 (66%)	49人 (68%)	58人 (81%)	304人 (71%)

＜色覚検査＞

- ・対象学年：1、4年生の希望者

※他学年でも希望する場合は受けすることができます。

他学年で希望される場合は、9月中に保健室へご連絡ください。

- ・実施時期：10月

- ・実施方法：9月中旬に1、4年生に希望調査を配付します。希望者に対して養護教諭が実施します。

- ・結果について：検査終了後、「所見あり／なし」に関わらず、お便りを出します。

所見ありの場合、お便りをお持ちの上、眼科で精密検査を受けてください。

学校での配慮が必要な場合は、いつでもご相談ください。