

9月 ほけんだより

令和元年9月
大宮東小学校
保健室



2学期が
スタート

夏休みも終わり、新学期がスタートしました。9月も残暑で暑い日があったり、湿度が高い日があったりと、熱中症には引き続き注意が必要です。夏休み明けは疲れが出やすくなります。いつもより少し早く寝るなどで体調を整えられるといいですね。2学期も元気に過ごしましょう！

9月9日は救急の日

～身体計測の前に各クラスでけが予防のお話をしました～



応急手当チャレンジ

こんな時どうする？

線でつないでみよう

ケガ	+	応急手当	+	受診が必要な時
切り傷	+	座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。	+	ひどい痛みや腫れ、変形がある時
やけど	+	傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。	+	傷が深く、出血が多い時
ねんざ	+	動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどして挙げます。	+	いつまでも出血が止まらない時
鼻血	+	すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします（目安として5～30分ほど）。	+	十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時

1・2年生では、遊具の使い方や校庭の遊び方の確認をしました。

3・4年生では、廊下階段は右側を歩くまりの確認や、不注意によるけがを防ぐために、落ち着いて生活すること、周りに注意すること、睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べて体調を整えることについてお話しました。

5・6年生では、上の内容に加え、睡眠の大切さについて詳しくお話しました。

ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。学校でも引き続きけが防止に努めて参ります。

学校歯科医の井上先生より

まだ治療が終わっていないむし歯の本数（8月30日現在）

1年生 あと22本	2年生 あと5本
3年生 あと14本	4年生 あと1本
5年生 あと29本	6年生 あと1本

むし歯の治療率が
去年よりも低いです・・・
まだ治療を終えていない人は
今すぐに歯医者さんへ！！

高学年になるにつれてむし歯の罹患率が増加傾向にあります。低学年の時に放置してしまったむし歯や新たに出来てしまったむし歯が原因と思われます。可能であれば小学生のうちには親御さんが仕上げ磨きをしてあげることによりむし歯の予防と早期に口腔内の変化に気づくことができます。自覚症状がなくてもむし歯は進行するので、半年に一度の歯科への受診をすすめます。むし歯は小さいうちに治しておくことでト
ラブルの少ない口腔内環境を維持できます。



永久歯のむし歯はあと4人で全員治療が終わります！乳歯のむし歯も治してね！

6月の歯と口の衛生月間の取組への御協力ありがとうございました。一部を紹介します。

5年生 小学生歯みがき大会



歯垢の正体を知り、みんな驚き！デンタルフロスの使い方や歯の正しい磨き方をクイズを交えて学びました。



はみがき仙人に出されたクイズに挑戦し、新しいアイテムをもらい、無事ミュータンス菌を倒すことができました！

児童保健委員会による歯と口の健康集会



なつやすみはみがきカレンダーの御協力ありがとうございました。

一人ひとり、感想を読ませていただいています。めあてがあることで、みがき残しのない歯みがきを意識してしっかりみがけたという感想が多かったです。一方でめあてが多くて低学年には難しいという御意見もありました。冬休みのカレンダー作成の参考にさせていただきます。夏休みに頑張れた人は、ぜひ2学期も続けてピカピカな歯みがきを目指してくださいね！