ほけんだより

9がつ

令和４年９月１日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

２学期がスタートしました。夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？まだまだ暑い日が続きます。登校前の健康観察をして水分をとり、体調管理に気をつけましょう。生活リズムが乱れている人は、早く学校の生活リズムを取り戻せるように規則正しい生活を心がけましょう。

また、夏休みあけで疲れがたまりやすいです。夜はできるだけ早く寝るようにして、疲れを残さないようにしましょう。

９月の保健行事

９月２日（金）	発育測定（身長・体重）	２・３・６年	体育着を着て測定します。髪の毛をまとめる場合は、頭の上や後ろは控えてください。
９月５日（月）	発育測定（身長・体重）	１・４・５年	
９月８日（木）	歯科検診	全学年	朝食後の歯みがきをしてきてください。

◎けんこうカードについて

発育測定・・・発育測定の結果は、『けんこうカード』に書いてお渡しします。結果を確認していただき、『保護者印』の欄に押印またはサインをお願いします。

歯科検診・・・『けんこうカード』の右下、臨時健康診断の歯科欄にむし歯・要注意乳歯・その他異常の有無について記入しています。検診後、歯科受診のお知らせをもらった人はできるだけ早く受診していただくようお願いします。

～学校保健委員会を開催しました～

７月１４日（木）に学校保健委員会を開きました。校医の先生方からは眼科・耳鼻科・歯科・薬剤師のそれぞれの立場から子どもたちの健康についてお話をしていただきました。

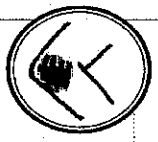
・スマートフォンなどを見る時間が多くなっており、近視の子どももいる。
　屋外で遊ぶ時間があるとよい。
・歯みがきができていない人が多いので、食後の歯みがきができているかチェックをして、仕上げみがきをしていただきたい。

また、今年度の講演は『JASPE（ジャスペ）足育推進委員会委員長』の内木勉先生より「足育について」というテーマでご講演いただきました。正しい足のサイズや幅を知り、適切な靴を選択・着用することの大切さを教えていただきました。自分の足に合った靴を履くことで怪我や足のトラブルが減ることも分かりました。講演後は、実際にフットプリンターを使って自分の足の形や状態を調べたり、足のサイズを測ったりしました。

9月9日は救急の日 けがをしたらどうする？

みなさんはけがをしたとき、正しい手当をすることができますか？保健室に来る前に自分でできる手当の仕方について、知っておきましょう。

すり傷



すぐに水道水で、傷口をきれいに洗い流します。

切り傷

傷口に清潔なハンカチやタオルを当てて、強く押さえ、圧迫して止血します。傷口を心臓より高くすることでも、止血の効果があります。

鼻血

下を向き、小鼻の部分を人差し指と親指でつまんで圧迫して止血します。なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷やすのも効果的です。

～けがを予防しよう～

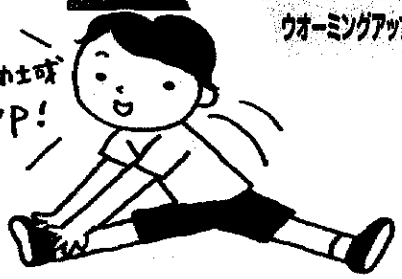
運動や体育の授業の前などにするウォーミングアップ（準備運動）には、とても大切な意味があります。効果を知って、しっかりとウォーミングアップをしましょう！

ウオーミングアップの効果

運動前に、しっかりていねいにウォーミングアップして、けがを予防しよう！

体温が上がる
筋肉の温度を上げ、運動エネルギーを作りやすくするよ。

柔軟性が高まる
関節の可動範囲（動く範囲）が広くなり、けがを予防するよ。



呼吸数が少しずつ増える
軽い運動から本格的な運動へ、体の準備ができるよ。

心拍数・血流量が少しずつ上がる
ウオーミングアップなしの場合よりも心臓への負担が軽くなるよ。

ウォーミングアップ（準備運動）以外にも、普段の生活の中でけがを予防するためにできることがあります。

- ろうかを走らない
- ものの使い方にきをつける
- 自分に合ったくつをはく
- 遊びの決まり（ルール）を守る
- つめを切っておく
- 体調が悪いときは無理をしない

これらのことに気をつけて、安全に楽しく活動しましょう！