

# ほけんだより



よこはましりつただにししょうがっこう  
 横浜市立都田西小学校  
 校長 大嶋 照美  
 養護教諭 高橋 典子  
 野口 はるな

## 生活リズムをととのえよう！

楽しかった夏休みも終わり、また学校生活がスタートしました！まだ夏休みの生活から抜け切れずに、なんだか体の調子がすぐれない人はいませんか？運動会に向けての練習も始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活に気をつけ、安全に、元気に過ごしましょう！

### 生活リズムはだいじょうぶ？

- 夜はすぐにねむれる
- 朝はすっきり目がさめる
- 朝ごはんを食べている
- 午前中あたまがすっきりしていて、授業に集中できる
- げりやべんぴをしていない
- 外で遊んだり、運動をしたりしている



けがや急病がおきた時、病院へ行く前に手当てをすることを「応急処置」といいます。難しい処置をすることだけが応急処置ではなく、転んですりむいたときにきず口を洗うことや、やけどをしたときに水で冷やすことも、立派な応急処置です。きちんとした処置をすることで、けがを悪化させずに早く治すことができます。ぜひ覚えておきましょう。

### けがの手当て、ここまでは自分でしよう！

#### すりきず

☆きず口のよごれを水道水で洗い流す。

- ・バイキンが入りこむのをふせぎます。
- ・傷のようすがわかりやすくなります。



#### きりきず

☆きず口をきれいなハンカチでおさえる。

- ・血が止まりやすくなります。
- ・血があちこちにつくのふせぎます。



#### つきゆび

#### ねんざ

☆動かさないで冷やす。

- ・冷やすことで血の流れる量を少なくし、炎症をおさえて、痛みやはれをふせぎます。



#### はなち

☆うつむいて、小鼻を指で強くつまむ。

- ・上を向いていると、血がのどの方に流れて気分が悪くなってしまいます。



\*すりきず = 皮ふがこすられ、表面がすりむけたきず

\*ねんざ = 足や手首をくじいて、関節のまわりが傷ついていたくなるけが

#### やけど

☆急いで冷やす。(流水や水)

- ・熱が皮ふの奥に伝わるのをふせぎます。
- ・きず口の感染をふせぐために、水ぶくれができてもやぶらないようにします。



### ケガなく、楽しく、運動するために！

☆準備運動をしっかりとこなそう

☆手や足の爪は切っておく

☆足に合ったくつをはき、ヒモをきちんとむすぶ

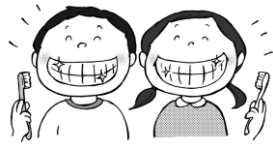
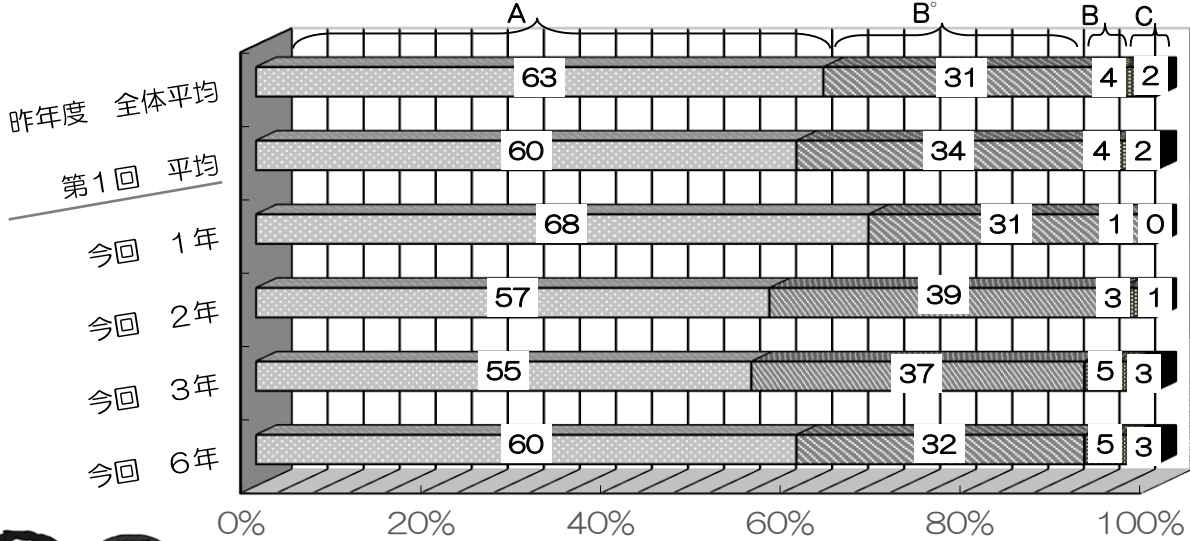
☆具合が悪いときは、無理をせず休養する

☆汗をかいたら、タオルでふいたり、着がえたりする



# 歯科巡回指導の結果

9月2日に歯科巡回指導があり、1～3年生、6年生を対象に、歯科衛生士さんに「歯と口の健康チェック」と「歯ブラシのチェック」をしていただきました。今回の歯科巡回指導の結果をお知らせします。なお、4年生、5年生、10組は2月におこないます。



- A よくみがけています
- ▨ B° 少しみがきのこしがあります
- ▨ B みがきのこしがあります
- C たくさんみがきのこしがあります

## 歯みがきチェック ご家庭でのご協力ありがとうございました！

～歯みがきチェックプリントより～

### <みがき残しに気づいたところ>

- おく歯 ・ 歯と歯のあいだ
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 歯のうら
- (意外に)まえ歯、表面
- ぐらぐらしている歯
- 大人の歯と子どもの歯が重なったところ

1本ずついねいにみがこうと思っただ!

みがけているつもりで、みがけていないところが多かった!

### <おうちの方の感想>

- みがきくせが分かり、気をつける所が分かった。
- みがき残しの多さに本人も驚いたようで、よりにねいに磨くようになった。
- 意外とみがき残しが多く、**仕上げみがき**はまだまだ必要だと思った。

一人でしっかりとみがけるまで、ぜひおねがいします!

### ★おすすめの歯ブラシ★

- ①親指(横はば)1本分くらい
  - ②毛先と持つところがまっすぐなもの
  - ③3列にならんでいるもの
- 道具も大切!** 子どもの口のサイズに合った、小さい歯ブラシがおすすめです。

### 歯科衛生士 増田先生・中原先生からのお話

歯みがきカレンダーやそめだし剤に取り組み、きれいにみがけていました。1年生は仕上げみがきもよくされているようでした。ただ、3、6年生は今日に合わせ急にみがいた感じで、歯肉が傷ついたり、弱っている様子がみられました。ふだんから継続してできるとよいと思います。また、6年生は口の中が元気のない人が多かったです。夏休みの生活が影響しているかもしれません。生活リズムにも気をつけましょう。



## 保護者さまへ

肌寒かったり、蒸し暑かったりと、急な寒暖差を感じる今日この頃です。季節の変わり目は、夏の疲れも出てくるころで、体調をくずす児童も増えてきます。これから本格的に運動会の練習もはじまり、一生懸命練習した分の疲れも出るでしょう。早寝、早起き、朝ごはんといった規則正しい生活で、お子さんが元気に学校生活を送れるよう、ご家庭での配慮もどうぞよろしくお願いいたします。

また、学校で体調をくずし改善がみられない場合には、ご家庭へ連絡をしてお子さんを迎えに来ていただいております。お出かけ、お勤めの際は、できる限り連絡が取れるようにしておいてください(携帯に出られない方は、お勤めの連絡先をお伝えください)。また、帰宅予定時刻などをお子さんに知らせておいていただくと助かります。