

令和3年9月30日

横浜市立大豆戸小学校

保健室

# ほけんだより 10月

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことを始めたりするのももぴったりな季節です。みなさんにとっても実り多き秋となりますように。

痛っ!!

## 目のケガ、どうすればいい？

ケース1



### ゴミが入った

▶涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2



### ボールが当たった

▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3



### 洗剤が入った

▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

## 歯科保健指導

9月16・17日に横浜市学校保健会の歯科衛生士の増田さんに歯科保健指導をしていただきました。1年生「はみがきめいじんになろう」2年生「はの形に合わせたみがき方を見つけよう」3年生「歯ならびに合わせたみがき方を見つけよう」個別支援級「ていねいにはをみがこう」とそれぞれのテーマに沿って、鉛筆を歯ブラシに見立てて歯みがきの練習をしました。自分でめあてを立て、1週間カードを活用して家庭での歯みがきに取り組んでいます。ご協力ありがとうございました。

口の中をきれいにしておくことは、病気を予防するためにもとても大切です。小学校中学年までは仕上げみがきを行うなど、ご家庭でも引き続きご支援をお願いします。



学校保健委員会

# 報告

7月15日に第1回学校保健委員会が開かれました。今年度のテーマは『学校生活を安全に過ごそう』です。児童保健委員会が「熱中症」と「けが」の2つのグループに分かれて発表を行いました。その後、参加した3～6年が学年ごとのグループにわかれ、「どうしたらけがを減らすことができるのか」について話し合いを行いました。



## 〔熱中症予防について〕

熱中症とは、気温が高い時などが原因で起こる病気。日射病とは強い直射日光を浴びると起こる症状であり、熱中症の一つ。

熱中症を引き起こす原因は3つ ①環境 ②体 ③行動

対処法・・・多めの水分、日陰に移動。首や脇の下を冷やす、服のボタンを開けたり、ベルトを緩めたりする。適切な水補給とは、1～2L(子どもの場合は、1日

8回くらいに分けて、1～2Lを1日の中で飲むとよい)

マスクを外すときは2m以上離れる。人との距離を保つことが大切。

## 〔けがの予防について〕

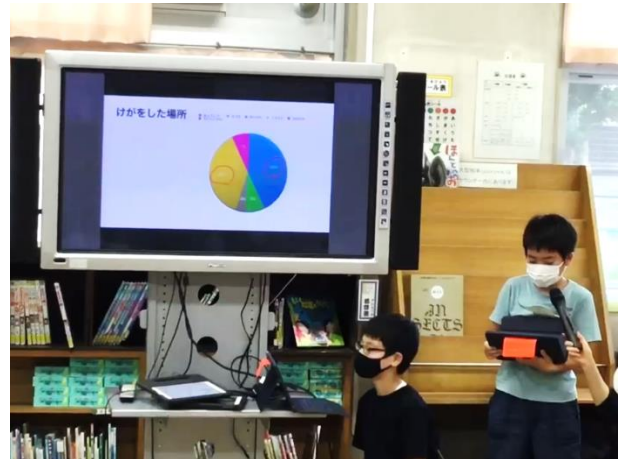
大豆戸小けがマップ…けがの種類では、すりきず、だぼくが多い。けがを多くしてしまう時間では、休み時間や授業中で約6割占めている。場所としては、教室が多い。校舎内では走らず、歩いて行動することで安全に学校生活を過ごすことができる。

けがをしてしまうには必ず原因がある。自分だけでなく他人にけがをさせないように。

運動能力が低下してしまうと、転んだときに手をつかず顔から転んでしまう。(歯のけがにもつながる)

## 〔学校歯科医米山先生の話〕

スポーツ庁の調査結果では、小学校男子の運動能力の低下が大きく改善が必要。ゲームなどの普及により体を動かす遊びから離れてしまっている。病気にならないように生活することが大切。女性の寿命は約90歳、男性は約80歳。健康のことを考えて生活していくことが重要。



## 〔学校薬剤師山下先生の話〕

熱中症計を確認しながら、安全に生活できるか考える。水分補給よりも、日頃の睡眠時間が重要になってくる。舌が梅干しのように赤くシワシワになっていると水分不足の現れ。経口補水液は普段飲んでもおいしくないが、熱中症の症状が出ているとおいしく感じる。