

ほけんだより 8・9月

令和6年 8月28日
新開小学校 保健室

夏休み中は、暑さ指数が高い日が多く、また、COVID19の小流行もあり、体調管理に気を遣われたのではないのでしょうか？

学校が始まったばかりで疲れやすい日が続くと思います。起床時間を安定させ、野菜・果物を積極的に摂りましょう。



学校でのけが 4～7月報告

さて、学校では、どこでどんなけがをする人が多いのでしょうか？（それぞれ上位1～3位を紹介します）

■場所 1 教室 (51人) 2 校庭 (45人) 3 体育館 (33人)

※校庭でのけが数は改修等の影響で減少しています。

■種類 1 打撲 (81人) 2 すり傷 (32人) 3 捻挫など (20人)

※捻挫に「つき指」も含まれます。

保健室に来室したけが人です。教室で手当てを受けただけの場合は、カウントしていません。

◎みなさんは、この結果からどんな場面を想像しましたか？



1学期は骨折してとても痛くつらい思いをした児童が2名いました。ギプスや包帯がとれて見た目にはわからない場合も、普段の生活で不便を感じているかもしれません。気づいてあげましょう。

★もうすぐ、校庭を使用できるようになる予定です。運動会本番に全力を出せるように、安全に過ごしましょう。



熱中症に気づきますか？

熱中症は短時間で発症するとは限らず、翌日になる場合もあります。子どもは体の調整能力が未熟なため、熱が体内にこもりやすく熱中症になりやすいので要注意です。

- だるい
- 頭痛
- 大量発汗
- めまい
- 手足のしびれ
- 体が熱い
- 皮膚に弾力がない
- 筋肉の痛み
- 嘔気
- 舌のかわき

9月の保健関連行事

<身体計測>

8/30(金) 3・4年生

9/ 2(月) 5・6年生

3(火) 1・2年生

4(水) かがやき

9/30(月)

明日も進むいのちの日取組

全児童AED設置場所確認

9/24(火)～10/4(金)

☆保健目標☆

事故やけがに注意しよう

子どもロコモ

次の項目に当てはまる人は注意しましょう。

- 姿勢が悪い、疲れやすい
- 肩こりや腰痛がある
- 転倒時、手が出ず顔にケガをする
- 床の雑巾がけで体を支えられず、前のめりに転ぶ
- しゃがむのが苦手
- 骨折しやすい

体幹を鍛えることで改善します。

2学期の身体計測でロコモ体操を紹介し。ラジオ体操もお勧めです。

★早めに対応

- 水分・塩分補給
- 体を冷やす
- 涼しい所で休養
- ビタミンB1
- クエン酸補給 (豚肉・レモン)