

すこやか

平成29年8月31日
高岡市立牧野小学校

2学期のスタートは「生活リズムを整える」ことから始めましょう

2学期が始まりました。「早寝・早起き・しっかり朝ごはん・すっきり排便」の生活リズムができるように、ご家庭におかれましてはお子さんへの声かけをお願いします。

また、夏休み中に大きな病気やけがで病院を受診され、学校生活で配慮が必要なことがあれば、担任に連絡してください。

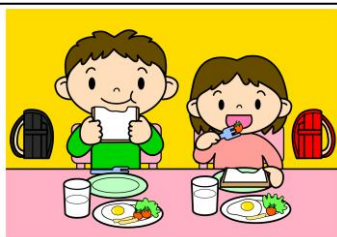
☆食中毒や病気の予防になる手洗いはしっかりと！

今年の夏は、O157等の腸管出血性大腸菌感染症の発生のニュースが多くありました。今日から給食も始まりました。手洗いは食中毒や病気の予防策です。学校には、毎日、清潔なハンカチを身に付けさせてください。ご家庭でも食事の前やトイレの後、調理の際は石けんでの手洗いを徹底しましょう。

また、熱中症予防のために持参している水筒は、毎日持ち帰り、洗ってください。



「早寝・早起き・しっかり朝ごはん・すっきり排便」で心も体も元気スイッチオン！



- ★ 朝は寝室のカーテンを開けて明るい光を部屋に取り入れる、朝食をしっかり食べることで生活リズムが整います。(体内時計をリセット)
- ★ 夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりすることが夜更かしの原因にならないようにしましょう。小学生は9～10時間の睡眠が必要です。子供たちに早く寝る習慣が身に付くよう、子供たちが寝付きやすい環境を大人が整えてあげてください。

◆9月の保健行事 都合により日程が変更した場合は、連絡帳でお知らせします。

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 9月1日(金) 身体測定(5年) | 9月13日(水) 視力測定(1年) |
| 9月4日(月) 身体測定(6年) | 9月14日(木) 視力測定(4年) |
| 9月5日(火) 身体測定(4年) | 9月15日(金) 視力測定(2年) |
| 9月6日(水) 身体測定(2年) | 9月19日(火) 視力測定(3年) |
| たかおかキッズ健診(4年と5年の希望者) | 9月20日(水) 視力測定(5年) |
| 9月7日(木) 身体測定(3年) | 9月21日(木) 視力測定(6年) |
| 9月8日(金) 身体測定(1年) | |

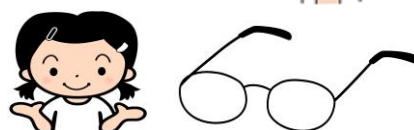
★身体測定の日…

- ・半袖、短パン、裸足で測ります。
- ・頭頂部で髪を結んだり留めたりしないでください。正しく測定ができません。



★視力検査の日…

- ・前髪は目にかからないようにしておいてください。
- ・メガネを使っている人は、メガネを忘れないでください。



◆けがを予防しよう -9月9日は救急の日-

右の資料は1学期に保健室を利用した児童の様子です。学校ではいろいろな場所でけがが起きます。グラウンドや教室の他にも、走って転んだり、壁や床等にぶついたりして、廊下では26人、通学路でも19人がけがをしていました。

少しでもけがを減らしていくためには、どこでけがが起こりやすいか知っておくことも大事です。



⚠️ ① ろうかの曲がりかど ① かいたん ① 出入口(とびら)

★1学期に多かったけがは？

- 1位 打撲・打ち身 (165人)
- 2位 すり傷 (145人)

★けがの発生場所は？

- 1位 グラウンド (180人)
- 2位 教室 (110人)

★1学期の保健室利用者は？

(けが・病気を合わせて)
1日平均10.6人(延べ786人)



けがをした時、何に注意すればよかったか考えてみよう。

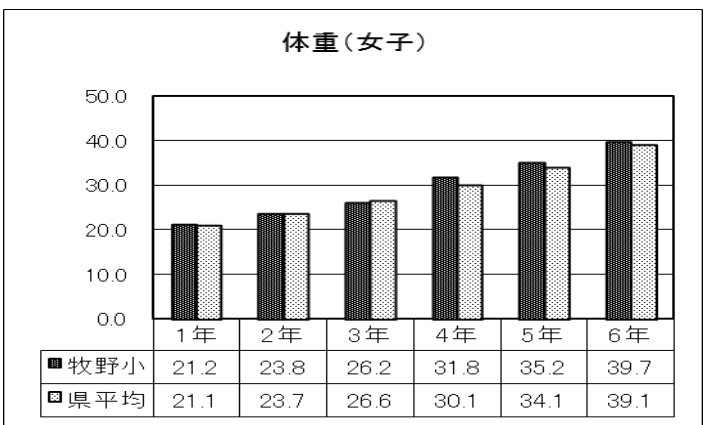
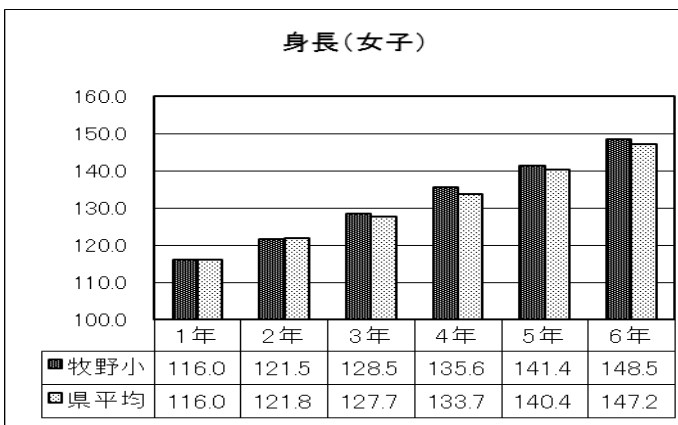
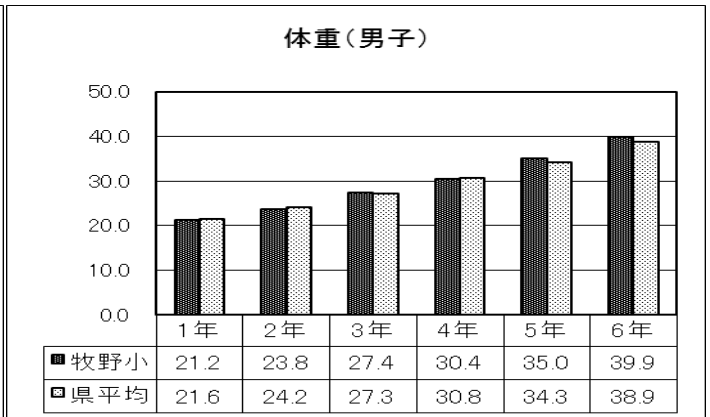
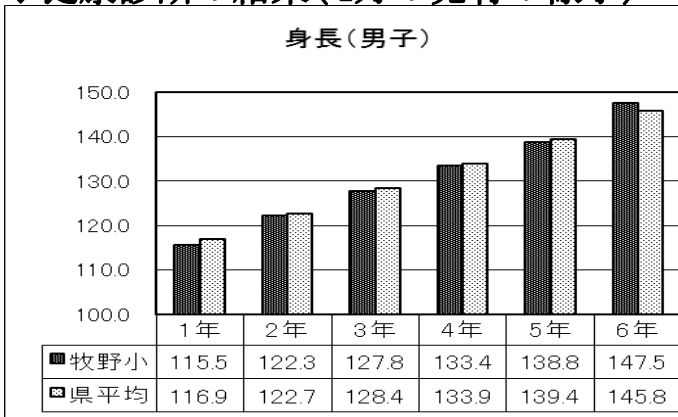
☆「鼻血が出た！」～鼻血の手当て～

学校で鼻血が出ることがあります。手当ては自分でもできます。手当てをして保健室へ来ましょう。



鼻をティッシュで押さえます。
うっむいて小鼻の部分をお指と人差し指で強くつまみます。
(10分ぐらい)
*血は飲み込まないようにする。

◆健康診断の結果(4月の発育の様子)



<発育状況> ※県平均は前年度データ

・ 身長と体重が前年度県平均を上回っているのは、男子では6年、女子では4年、5年、6年でした。
成長には個人差があります。今、成長期にある子供たちの発育発達のために必要なことは、十分な睡眠やバランスの摂れた食事、よく体を動かすことです。これからも健やかに成長していくよう、健康な生活についてご配慮ください。