



小高区4小学校

No. 7

H28.9.9

9月の保健目標
けがの防止に
努めよう

2学期が始まって2週間が経ちました。夏休み明けには体がまだ少し夏休みモードのような人も見られましたが、学校モードへ生活のリズムが整ってきたように見受けられます。まだ残暑は厳しいですが、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。気温の変化で体調を崩さないように気をつけていきましょう。

9月9日は「救急の日」です



覚えておきたい、打撲・捻挫のRICE（ライス）処置



打撲や捻挫をしたとき、まず湿布を貼りますか？まず、最初にしてほしい処置が「RICE 処置」です。痛みをやわらげ、内出血、腫れを最低限に抑えて治りを早める効果があります。湿布は貼るとひんやりしますが、皮膚表面の温度しか下げる効果がありません。そのため、冷やすときには氷のうなどを使ってください。ただし、冷やし続ける時間は1回20分までが目安です。

よい歯の表彰をしました

9月5日の全校集会でよい歯の表彰を行いました。代表で6年生T.Mくんが賞状を受け取りました。湊くんは、6年生でただ一人、6年間歯科検診でむし歯がないと診断されています。

また、夏休みの保健調査からも、治療に通っている人がたくさんいるようです。今後、むし歯の治療を終えた人にもがん歯り賞を渡しますので、治療を続けてください。

○歯ッピー大賞（歯科検診時にむし歯がないと診断された児童）19名

2年 K.I、H.M、N.S 4年 N.S、Y.D、C.K

5年 H.H、H.T、R.A

6年 N.T、Y.M、M.S、M.D、F.H、M.S、N.S、H.W、

R.I、R.H

○歯ッピー賞（歯科検診時にむし歯が完治している児童）29名

○がん歯り賞（歯科検診後にむし歯の治療を済ませた児童）18名

9月6日から12日まで、歯みがきカレンダーを実施します。毎日、丁寧に歯をみがいて、みんなできらりと輝く素敵な歯と笑顔を目指していきましょう。



2 学期の身体測定と保健指導を行いました



低学年「からだを清潔に」

1 年生 汗の始末

体が汚れているとどうなるのか、体を清潔にするために自分では何ができるのかをみんなで考えました。

2 年生 手洗いの大切さ

汚れた手で触れたパンを放っておくとたくさんのカビが。手洗いの大切さを考え、正しい手洗いを練習しました。

中学年「規則正しい生活習慣を考えよう」

3 年生 元気になるまほうのサイクル

朝食・運動・睡眠のサイクルは元気に過ごすために大切なことだと学び、自分の生活の中で頑張りたいことを考えました。

4 年生 目覚めスイッチをみつけよう

朝の目覚めをよくする「目覚めスイッチ」の話から、自分生活を振り返り、実践したい目覚めスイッチを決めました。



高学年「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来

～睡眠リズムを整えよう！～

夜遅くまで、テレビを観ていたり、スマートフォンを使っていたりするのはなぜよくないのだろう？最新の科学研究から、睡眠に関する驚きの知識をクイズ形式で学びました。また、生活習慣チェックを行い、よい睡眠のためにこれから頑張りたいことを考えました。

保健指導では、まず、自分自身の課題に気づき、なぜ望ましい生活習慣が大切なのかを学んだ上で、そのために自分自身の生活で取り組めることや意識すべきことは何かということを考えました。日々の生活の中でできることから少しずつ取り組んでいけるように引き続き指導していきたいと思います。ご家庭でのご指導とご協力をよろしくお願いいたします。

自分手帳の活用について

「福島県のふくしまっ子体力向上総合プロジェクト」の一環で、健康診断等結果、体力・運動能力調査結果、食習慣調査結果等を管理できる手帳として、昨年度末から4年生以上に配付しています。本校でも、運動・健康・食生活の各部で以下のように活用を図っていきたいと考えています。主に学校で記入を行います。ご家庭に持ち帰ってコメントをいただくページもあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

運動	○新体力テストの結果を記入 ○体育の各記録会（運動会や水泳記録会等）の個人結果を記入 ○体育の各単元の個人結果・自由記述（目標や気づき、感想）を記入
健康	○成長記録の記入 ○保健指導の記録を記入 ○健康な生活を送るための目標を記入し毎月末に振り返りを行い、家庭で保護者のコメントをもらう
食生活	○食生活のめあてを決め、毎月末にチェックを行う ○朝食を見直そう週間の朝食チェック