ほけんだより 9月

小高区４小学校
No.１０
H２９.９.１１

９月の保健目標
けがの防止に
努めよう

朝晩は涼しく、日中も気持ちのよい風が吹くようになりました。少しずつ、夏から秋へと季節が変わってきて過ごしやすい日が続いていますが、急な寒暖差に体調を崩しやすい時期でもあります。衣服や寝具の調節を上手に行いましょう。

けがマップの集計結果より



４月から始まった「けがマップ」ですが、１学期にけがをした延べ人数は１４４人でした。この結果をけがの種類別とけがをした場所別にまとめました。

集計の結果、運動をする校庭や体育館だけではなく、教室でもけがをしやすいことがわかりました。また。教室でのけがを集計してみると、打撲が一番多いという結果がわかりました。２学期も引き続き、安全な学校生活を送れるように、教室での過ごし方にも注意するよう指導していきたいと思います。

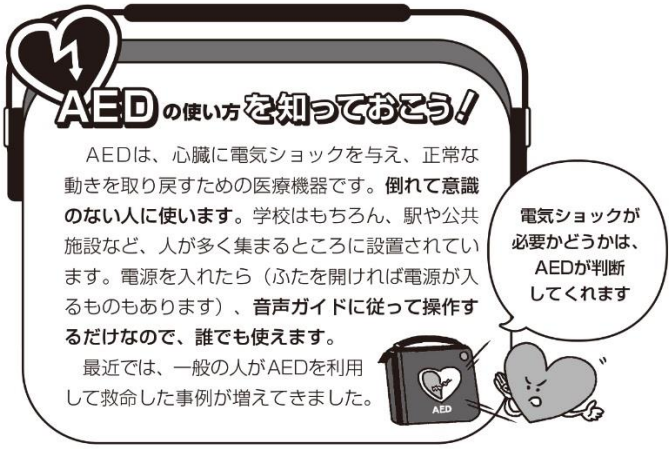
けがの種類			けがをした場所		
１位	打撲	…４８人	１位	普通教室	３８人
２位	すり傷	…３１人	２位	校庭	３６人
３位	その他※	…２９人	３位	体育館	２７人

※その他
・作業中に皮がむけた。
・長縄が当たった。
・ボールが唇にあたった。
など



「救急の日」は、救急業務及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識高揚を図ることを目的に、昭和５７年度に定められました。

本校の AED は**児童昇降口**と**体育館**に設置してあります。運動会やプールの授業のときには現場に持参し、万が一の事態に備えています。
いつどんなときでも対応できるように、教職員も AED の研修を受けています。



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。５月の歯科検診のときに、むし歯も治療した歯もないと診断された「歯ッピー大賞」の人は２０人で、その中で最も多かったのは６年生で９人いました。５月の歯科検診のときに、治療していないむし歯がないと診断された「歯ッピー賞」は１０人でした。表彰の日までにむし歯の治療を終えた人には「がん歯り賞」を贈りました。賞をもらった人は、これから新しいむし歯を作らないように歯みがきなどを頑張ってください。これから治療を終えた人にも「がん歯り賞」を贈りますので、治療を頑張ってください。

望ましい生活習慣の確立のために④『夜ふかしから自分を守ろう』

６年生の学級活動の時間に「夜ふかしから自分を守ろう」をめあてに、睡眠についての授業をしました。

６年生から出た睡眠不足の原因

- 宿題を終わらせるのが遅い
- ゲームをしている
- お風呂に入るのが遅い
- 家族も起きている
- なかなか寝付けない



その結果･･･
- 学校で眠くなることがある
- 休みの日には遅くまで寝ている

☆世界の中で日本の子ども達の睡眠時間は圧倒的に短く、睡眠不足です。
☆テレビやゲーム機などの画面からはブルーライトという光がでているため、寝る前まで画面を見ていると、脳が覚醒してしまい、寝つきが悪くなる原因にもなります。
☆休日の朝遅くまで寝ていることは、週明けの体調不良にもつながるので、気をつけましょう。

寝ている時間は「何もしていない時間」ではなく、「心と体のメンテナンスの時間」です。人間は寝ている間に記憶を整理したり、心と体の疲れを取ったりします。帰宅してからの時間の使い方を家族でも話して見直してみてください。

保健室の窓から･･･No. 6　『夏休みの生活を振り返って』

夏休み中の生活チェックシートの記入へご協力いただき、ありがとうございました。毎日記録することで、起きる時刻やおやつなど生活の中での意識につながればと思います。全校児童一人一人の生活の様子を見て、２学期の身体計測の結果を踏まえて個別の保健指導を行いました。

気になった点は、アイスを毎日のように食べる習慣がある人が多かったことです。１日１本と決めている人もいましたが、１日に何個も食べていたり、お風呂から上がって寝るまでの間に食べていたりする人もいたので、食べる量や食べ方には気をつけてほしいです。