

ほけんだより 9月

小高区4小学校
No.7
H30.9.14

9月の保健目標
けがの防止に
努めよう

2学期が始まり3週間が経ち、少しずつ秋らしい気候になってきています。朝晩は気温が下がり、また日によっては昼間も肌寒い日もあります。季節の変わり目ですので、衣服や寝具の調節をして、体調管理に努めましょう。

全校でよい歯を目指そう！～よい歯の表彰～



9月4日の全校集会でよい歯の表彰を行いました。賞は3つあります。

- 歯ッピー大賞（13名）：歯科検診の際にむし歯も治療した歯もなかった人
- 歯ッピー賞（9名）：歯科検診の際にむし歯の治療をすべて終えていた人
- がん歯り賞（19名）：歯科検診の際に見つかったむし歯を表彰の日までに治療した人



現在治療中の人や、これから治療に行く人にも治療が終わったらその都度、「がん歯り賞」を贈ります。表彰後に既に2名のお子さんが治療を終えてきました。歯はこれから何十年も使うので、毎日の歯みがきやむし歯の治療をして、健康な歯を大切にしていってほしいです。

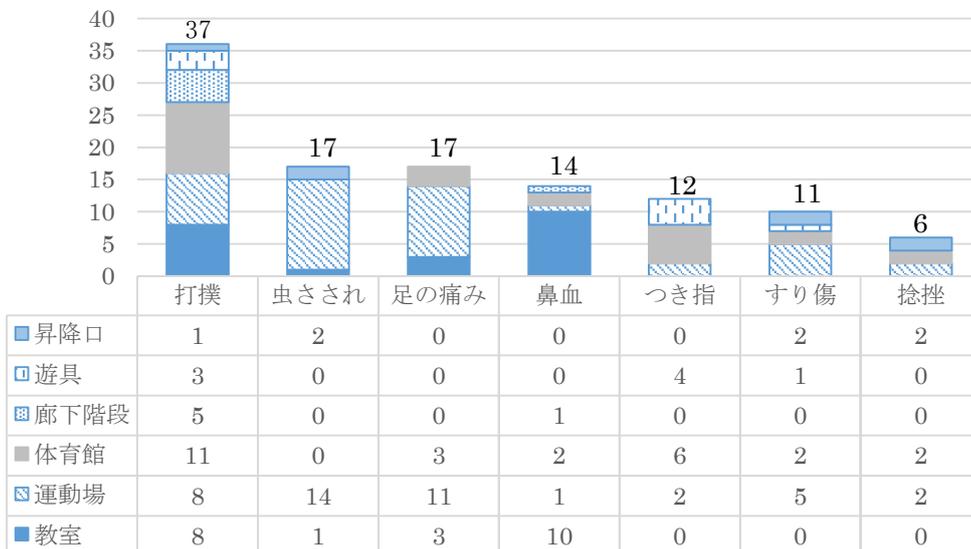
夏休み中に小高区の歯科医院が開業し、早速治療してもらったお子さんもいました。平日も土曜日も夕方まで診療しているそうです。

▲6年間1本もむし歯にならなかった6年生が代表で表彰を受けました

9月9日は救急の日～小高区4小学校児童のけがの様子～



多いけがとその発生場所（4月～9月）

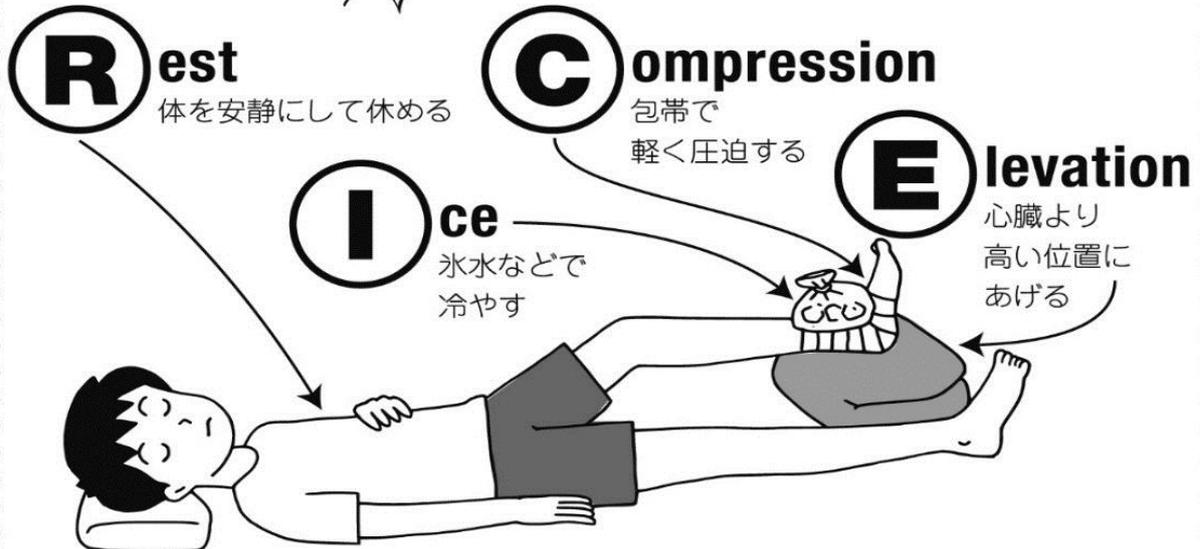


多いけがは、打撲、虫さされ、足の痛みの順でした。

昨年度の同じ時期までのけがの件数と比較すると、打撲、すり傷、捻挫が半数以下となり、落ち着いた生活ができているのではないかと思います。

打撲や捻挫の時に大切な処置は…？

ぶつけた
ひねった… すぐに「RICE」



打撲や捻挫などのけがをしたとき、患部には炎症（発熱、発赤、腫れ、痛み、機能障害）が起こります。それに対する応急処置として有効な手当て 4 項目の頭文字をつなげたものが『RICE』。症状を抑え、回復を早める効果がありますよ！

保健室でもまずは冷やして、動かさないようにしています。私自身が骨折したときにも、固定すると痛みが軽くなり、安静にする大切さを実感しました。



STOP！子どもメタボ～賢く食品を選ぶことが大切～

アイスクリーム編

猛暑だった今年の夏。児童の夏休み生活チェックシートのおやつや夜食にも「アイス」の記入が多く見られました。暑い時期やお風呂上がりなどに毎日食べる習慣がついている児童もいました。アイスクリームは種類によってカロリーが大きく違います。冷たくしている分糖分が多いため、選び方や食べ方を考えましょう。

- シャーベット系のは脂質が少ないので、カロリーは低くなる。
(1個 50kcal 程度)
- チョコレートや乳脂肪分が使われている、クリーム系のは脂質が多くなるので、カロリーが高くなってしまふ。
(1個 200～300kcal 程度)
- 毎日食べる習慣ではなく、ご褒美に食べる。
- カップアイスではなく、箱入りのアイスの方が1個あたりのカロリーが低い。
- 夕食後や寝る前ではなく、おやつの時間帯に食べる。

