



※表面を保護者の方、裏面を児童向けに作成しております。

## 2学期がはじまりました。

異常な暑さが続いた夏休みでしたが、皆様いかがお過ごしでしたか。42日間もあっという間に過ぎ、行事が盛りだくさんの2学期を迎えました。行事の本番はもちろんですが、本番に向けての練習の日々も元気に過ごせるよう、児童のサポートをしていきたいと思っております。今学期もよろしくお願いいたします。

## 9月の保健目標は、「生活リズムを整えよう。」「応急手当を身に付けよう。」

の2つです。

### 〈式小児童の目標就床時刻〉

- 1・2年生…9:00
- 3・4年生…9:30
- 5・6年生…10:00

左記の時刻までに、就寝準備を終えることができるよう、ご家庭でもお声掛けをよろしくお願いいたします。

学校では、質のよい睡眠がとれるよう、「セロトニン」「メラトニン」のホルモンのキャラクターを用いて睡眠指導をしています。



日中に太陽光を浴びる。

リズム運動をする。

よく噛んで食べる。



湯舟に浸かって体を温める。

部屋を暗くする。

電子機器の使用を控える。



### 〈式小保健室での手当て〉

- ★「いつ」「どこで」「どうして」けがをしたかを自分で伝える。
- 傷口を水できれいに洗う。
- 腫脹部を氷水等で冷却する。 等

緊急でない場合は、手当てをしながら、★マークの部分なるべく自分の言葉で伝えてもらうようにしています。少し時間がかかったとしても、けがに至った経緯を自分で振り返ることで、今後の予防に繋がってもらえたらいいなと考えています。

また、手当ての際に「なんで冷やすの?」「なんで血が出るの?」等、質問をしてくれる児童もいます。けがをすることは痛いし、危ないし、決してよいことではありませんが、手当てや自分のからだについて知る必要性を児童が感じたり、実際に知識を得たりする機会でもあるのだなと私が児童に教えてもらいました。



「すぎなのこ」と「成長曲線図」を配布します。

★確認の上、押印をして学校へ返却。

★確認の上、封筒のみ学校へ返却。

いずれもお子様の成長がよくわかるものです。ぜひ、お子様と一緒に確認をして、成長を振り返ってみてください。

### 〈9月 保健・給食行事予定〉

- 4日(火) 身体測定(全学年)
- 10日(月) 歯垢染色(1・2・6年)
- 11日(火) 歯垢染色(3・4・5年)





の保健目標は…「生活リズムを整えよう。／応急手当を身に付けよう。」です。

「生活リズム」といえば、みなさんにしつこくお話ししている「セロトニン」と「メラトニン」がいますね。式小のみなさんはもう覚えてくれていると思いますが、行事が盛りだくさんの2学期には特に重要な存在です。たくさん「セロトニン」「メラトニン」が出るような生活を心がけてくださいね。

- 太陽の光をたくさん浴びる。
- 運動をする。
- よく噛んで食べる。



- お風呂にゆっくり入る。
- 寝る時は部屋を暗くする。
- 寝る前は電子機器を使わない。

★ 応急手当の基本 ★

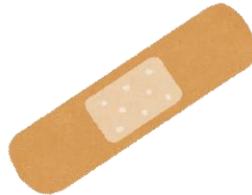
<すり傷・切り傷>

- ① 水道水できれいに洗う。
- ② 傷口を保護する。



水道水  
× 海水

自分で洗っても、砂などの汚れがとれない場合には病院に行く。



傷口が乾くと、治りが遅くなる。ばんそうこうなどで覆って、乾燥や汚れから守るようにする。



<鼻血>

- ① 小鼻を強くつまむ。



ぶくっとしているところ。

- ② 鼻の上辺りを冷やす。

- × 上を向く。
- × 鼻をかむ。
- × 鼻をすする。

<捻挫・打撲>

**RICE処置**：腫れすぎないようにすることで、けがの回復が早くなる方法。

**Rest**（休養）…動かさないようにする。 × 曲げる、ぶらぶらする。

**Ice**（冷却）…20分間ほど、氷水などで冷やす。 × 湿布

**Compression**（圧迫）…腫れあがる前に、包帯などを巻く。

**Elevation**（挙上）…けがした部分を心臓よりも高い位置で休める。



けがをした時には、出血することが多いですね。血液はみなさんが生きていく上でとても大切な役割を果たしています。（詳しくは今月の掲示を見てください。）

みなさんのからだには、みなさんがお母さんのおなかの中にいた時から血液や血管（血液が通るところ）があります。おなかにいる間は、自分で食べ物を食べたり、呼吸をしたりすることができないので、お母さんと繋がっているへその緒から、血液を通して栄養や酸素をもらっていました。お母さんも赤ちゃんも、人間はみんなすごいですね。