



ほけんだより 10月

文殊小学校



2学期が始まりました。11月11日(火)は、来年度入学する児童の就学時健康診断が行われます。いよいよみなさんも、1学年大きくなる準備期間となりました。2学期も体に気を付けて楽しい学校生活を送っていきましょう。
★9月の発育測定後は保健指導を行いました！

◎ 1, 2年生は「けがの手当」について

救急処置は「**しっかり**」が大事！



傷口のよごれを
しっかり洗い流す



下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりつまむ

けがをふせぐために・・・

- はやね、はやおきをする。
- あさ・ひる・よるの3食はきちんと食べる。
- ふつはきちんとはく。
- 爪は、ながすぎないように切っておく。

★けがをしたら、まず自分でできる手当についてお話ししました。

★はなちの止め方を習いましたね。

◎ 3, 4年生は「ドキドキは生きているサイン」について



感想の一部です。

- しんぞうは生まれた時から死ぬ時まで、ずっと動いていて自分たちの命を守っているんだと思いました。
- 自分の命を大切にすることと、家族の命も大切にしたいと思いました。
- 初めて自分のしんぞうの音を聴診器で聞いて、たくさんうごいているんだと知れました。
- しんぞうの音は、大きかったり、小さかったり人それぞれなんだと思いました。

◎ 5, 6年生は「大切な命をつなぐために」について



感想の一部です。

- 今日の話を聞いて、人間はいつどこで倒れたり、けがをしたりするのかわからないから、今日のことをしっかり頭に入れておこうと思いました。
- あらためて人の命を救うことは大変だと思いました。
- きょうこつあっぱくを体験して、結構むずかしかったし体力を使い、つらかったです。
- もし、倒れている人がいても、自分のできることをしっかりできるようにになりたいです。
- AEDがどこにあるのか、確認しておかないといけないなと思いました。・・・(病院、コンビニ、駅、スーパー、図書館にもあります。)
- 命を守るために、気を付けて生活していきたいと思いました。

★ 目のたいそう(ビジョントレーニング)をていねいにしましょう！

- ・ 足羽一 中校区の 小 中 学 校 (計7校) では、同じ内容の目のたいそうをしています。

人のために体操をするのではなく、自分の目のための体操です。ていねいにしていきましょう。

「ビジョントレーニング」をすると ...

- 目がつかれにくく **集中力アップ**
- 黒板が見やすく **かく力・よむ力**
- まわりを広く、動くボールや人をすばやく見られ **運動する力**



「ビジョントレーニング」のルール

- ① あたまをうごかさない
- ② 全体をひろくみる
- ③ 目をおおきくうごかす
- ④ かたのちからをぬく
- ⑤ いきをとめない



＊からだや目の筋肉が、リラックスしていた方が効果あり！

★「歯のチェックカード」について

○文殊小学校では、年に1回 **親子で歯のチェック**をして【自分の歯を知る】取り組みをしています。

自分の歯を知る！歯のチェックカード											
学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 歯が生え始める歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
2 虫歯になっている歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
3 歯が抜け落ちて、歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
4 歯が抜け落ちて、歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
5 歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
6 歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
7 歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
8 歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
9 歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
10 歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
11 歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
12 歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
13 歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
14 歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
15 歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
16 歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
17 歯の生えかわり途中の歯の数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()

1年

- ・ このカードは、**6年間**使用します。
- ・ 現在の**学年**の欄に、記入してください。
- ・ おうちの方の見立てで、OKです。
- ・ 正確さよりも、お子さんと歯や口の健康について話し合う機会とお考えください。

＊2回目の歯科検診は、**11月20日(木)**に行います。

★かぜ・インフルエンザ予防につとめよう！！

10月1日 昨季より1ヶ月早くインフルエンザの流行期に入ったとのニュースがありました。

文殊小の健康観察を見ると秋休みあけから、鼻水・鼻づまり、せき、のどがいたい などの症状を訴える人が多く見られるようになってきました。

かぜ・インフルエンザを予防するポイントは、体を「うまくきたえて」ウイルスや細菌から守ることです。



①がいをしよう。



②そくただしい生活リズムをたもつ。

③いりよくをつける。(うんどうしよう)

④すくをする。



⑤いようバランスのよい食事をとる。

⑥うきのいれかえをする。



⑦あらいをわすれずに。

