



# すくすく



令和2年9月7日  
朝日西小学校  
保健室

いつもよりもすこし短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。

夏休みで生活リズムがみだれてしまった人はいませんか？8月24日からの1週間では、眠たそうにしている人を見かけました。早ね早起き朝ごはんを心がけて、少しでも早く生活リズムを取りもどしましょう。

## 9月の保健目標

### ケガや事故に気をつけます



## 応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で  
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は  
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は  
冷やす

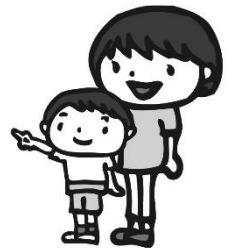
だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも  
すぐに保健室へ

## えーいーでいー AEDについて知っていますか？

AEDとは、急に心臓が丸めれんを起こしたときに、電気ショックを



与え、正常なリズムにもどすための機械です。

学校では、職員玄関（先生が使っている玄関）と体育館（舞台の左横）にあります。

もし、目の前で誰かが倒れてしまったときは、すぐにAEDを準備します。先生に「AEDを取って

きて！」と言われることがあるかもしれません。AEDのある場所は覚えておきましょう！



# 歯科健診の結果

	健診受診者数 (人)	むし歯ありの人数 (人)	むし歯ありの割合 (%)
1年	27	10	37.0
2年	21	1	4.8
3年	43	14	32.6
4年	35	10	28.6
5年	29	9	31.0
6年	27	5	18.5
全校	182	49	26.9
前年度	197	56	28.4

前年度よりもむし歯ありの人の割合は少ない結果となりました。

むし歯があった人は早めに治療に行きましょう。

また、むし歯はなくても歯垢の付着や、歯肉炎で経過観察の人が多くいました。1日3回、しっかり歯みがきをしましょう。

けんこうしんだん

## 健康診断がはじまっています。

「**受診のすすめ**」のお手紙をもらった人は、

お医者さんにみてもらいましょう。治療が終了したら、用紙を学校に提出してください。



児童・保護者の皆様へ

### 2学期を元気に過ごすための4つの約束

#### 1 毎朝、健康観察を行います

- 体調が悪い時は、学校には登校しません
- 登校した後、体調が悪くなった時は、すぐに先生に伝えます



【保護者の方へ】 感染経路の不明な感染者数が増加している地域では、ご家族の体調が悪い時にも、お子様の登校を控えていただくようお願いいたします。

#### 2 石けんを使ってしっかり手を洗います

- 外から教室に入る時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- 給食の前
- 掃除の後
- トイレの後
- みんなで使うものをさわった後



【保護者の方へ】 洗った後に手を拭くための清潔なタオル・ハンカチを、毎日お子様に持たせてあげてください。

#### 3 暑い時、周りの人と離れている時、 4 体育の時間は、マスクをはずします

- 体調が悪くなる前にマスクをはずします
- 咳やくしゃみをする時には、ハンカチやティッシュで口と鼻をおおいます



【保護者の方へ】 給食当番、清掃時、話合いの時間などでマスクを着用する場面もありますので、清潔なマスクを毎日お子様に持たせてください。

#### 5 熱中症にならないように気をつけます

- 涼しい服装を心がけます
- 日陰や帽子・日傘を利用します
- 水分・塩分補給をします
- 活動前の健康観察を行います
- 具合が悪くなった場合は活動を中止します



【保護者の方へ】 早寝早起き朝ごはんなど、規則正しい生活を心がけることで熱中症が予防されます。ご家庭でもご指導ください。