

# ほけんだより 9月

不動小学校  
保健室  
2023.9.1

## ～ 2学期モードにきりかえよう! ～

長かった夏休みもおわりました。休み中について気がゆるみ、夜ふかしや朝起きられなくなって、食事の時間や回数が不規則になっているなど、生活リズムがくずれていると感じている人は多いのではないのでしょうか。まだ、夏休みモードの人は早めにリセットしていきましょう。

### 「9月9日は救急の日」



ケガといえば、以前勤めていた学校でおきた「歯が折れた」ケガを思い出します。Aさんは、友達と歩いて下校中、隣にいた友達がなにげなくグルンと回した水筒が前歯にあたり歯が半分に折れてしまいました。学校から近かったのも、他の児童が保健室まで呼びにきてくれました。現場へむかい、人だかりの人達に折れた歯を探してもらいました。Aさんの折れた歯を見つけたのは、連絡をうけ、すぐにかけてくれた母親でした。その歯をもってすぐに病院へ。幸い処置がはやかったのも、折れた歯は接着し回復することができました。

歯が折れたり、抜けたりした場合はすぐ探してください。保健室には歯の根の部分にある歯根膜を乾燥から守る「歯の救急保存液」があります。見つかった歯の歯根膜はさわらずに、そして洗わないようにして保健室まで持ってきてください。

### 保健室へ行く前にできることはなにか?

**応急手当**

- すり傷 水道水で洗う
- 鼻血 5分以上、鼻をつまんで下を向く
- やけど 水道水で20分以上冷やす
- だぼく
- ねんざ 試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ!

1学期に行いました定期健康診断の結果、二次検診受診のお知らせが届いたお子さまで、検査や治療が終了した場合は、受診結果を担任までご提出ください。まだの場合は、症状が悪化してしまうこともありますので、早めの受診をお願いします。

朝、スッキリ目が覚める。

はい

いいえ

睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。

食事が楽しいので、食入られる。

はい

いいえ

おやつを食べすぎに注意! 食事のときは少しづつでも、いろんな種類のもものを食べよう。

夜はぐっすり眠れる。

はい

いいえ

寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。

おなかの調子がよい。

はい

いいえ

朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。

学校へ行って友だちに会うのが楽しい。

はい

いいえ

心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。