

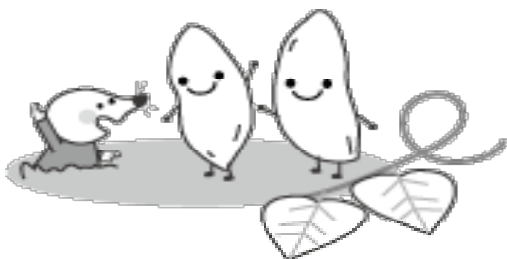
ほけんだより9月

2021年 9月 貞光小学校 保健室



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。みなさんは楽しく過ごせたでしょうか？ ダラダラ、ゴロゴロと過ごしてしまった人はいませんか？ まずは、生活リズムを学校モードに切り替えていきましょう。

また、夏休みの間に徳島県でも新型コロナウイルスに感染する人が増えています。一人一人がマスクなどの予防を行い、2学期も元気に過ごしましょう。



夏休み明け生活リズムチェック

こんなあなたにアドバイス

朝、スッキリ起きられない。 (((困)))	今日から30分早くふとんに入ろう。
夏バテで、食欲ダウン↓ (((困)))	少しずつでも、栄養のバランスを考えて。
このごろ便秘がち…。 (((困)))	朝食後、トイレに入る時間を確保しよう。
夜、なかなか眠れない。 (((困)))	寝る30分前には、メールやゲームをやめよう。

貞光小学校のケガの状況

9月9日は「救急の日」ということで、貞光小学校の4月から8月までのケガの状況をお知らせします。ケガの種類などをランキングにしました。これから運動会の練習も始まります。しっかり準備運動をして、ケガの予防もしてくださいね。

ケガの種類

1位…すり傷
2位…打ち身
3位…痛み
4位…鼻血
5位…切り傷

ケガをした場所

1位…運動場
2位…教室
3位…体育館
4位…家
5位…校庭

ケガが多い学年

1位…1年生
2位…2年生
3位…4年生
4位…3年生
5位…6年生

保健室に
けがで来室した人数
(4月から8月まで)

262人

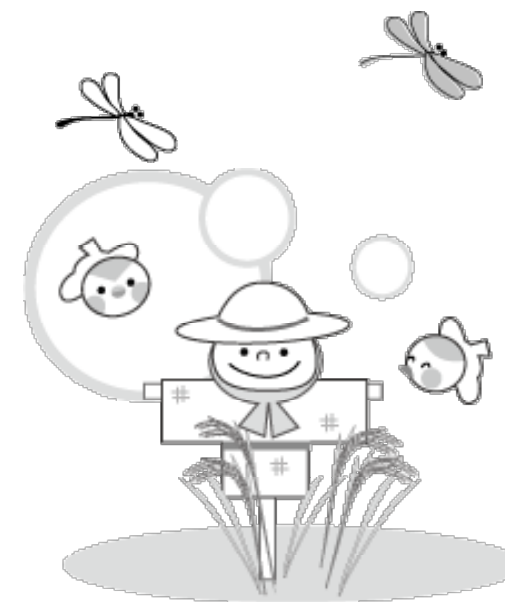


ケガの種類は「すり傷」が多かったです。サッカーやおにごっこをしながら転んだという理由が多かったです。それと関連して、ケガをした場所は「運動場」が一番でした。外でケガをしたときは、傷口が汚れていることが多いので、きれいに水で洗ってから保健室へ来てくださいね。ケガが多い学年は8月までは1年生が多かったです。入学して小学校生活に慣れていないこともあって、ケガが多かったのではないかと思います。

保健室で手当てをしたケガは、少し気をつけるだけで防げるものも多いです。9月からの学校生活で、廊下の通り方や教室での過ごし方なども気をつけて生活してみましょ。

9月の保健行事

- 〇8/30(月)…身体測定・視力検査(2年)
- 〇8/31(火)…身体測定・視力検査(1・6年)
- 〇9/1(水)…身体測定・視力検査(3・4・5年)



☆髪型やメガネなどの準備をしておきましょう。