ほけんだより 9月号

令和4年9月1日
練馬区立下石神井小学校
保健室

夏休みが明け、2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？ 下石小のみなさんが、よい夏休みを過ごせていたらうれしいです。夏の思い出もぜひ聞かせてくださいね。

さて、まだまだ暑い日が続きます。汗をふくための清潔なハンカチを忘れないようにしましょう。また、水分補給のために水とうを忘れないようにして、暑さに負けず健康に過ごしましょう。

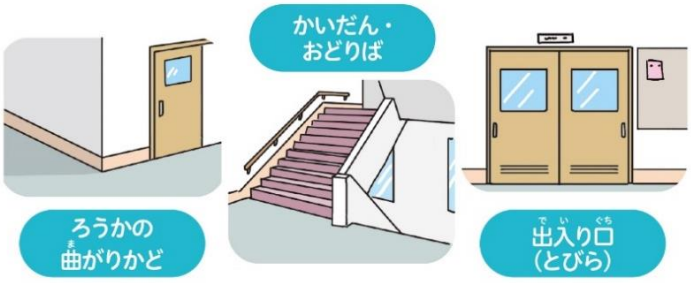
9月のほけん目標：けがの予防について知ろう

9月9日は「9（きゅう）9（きゅう）」と読めることから、「救急の日」といわれます。

この機会に、校庭、校舎内、通学路などの危ないところを見直したり、ふだんから落ち着いて過ごすよう心がけたりして、けがを予防していきましょう。また、もしけがをしてしまった時のために、自分でできるけがの応急手当についても知っておくといいですね。

ここにも… 学校内にひそむ けが・事故のキケン

保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起こっていることが分かります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、やはり多くなりがちです。ほかには、こんなところがあげられます。



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気を付ければ、へらすことができますね。

けがをしたら・・・ まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていますが、つかれがたまっているときは思わぬけがをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

あらう

傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる

きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる

傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

ひやす

ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！

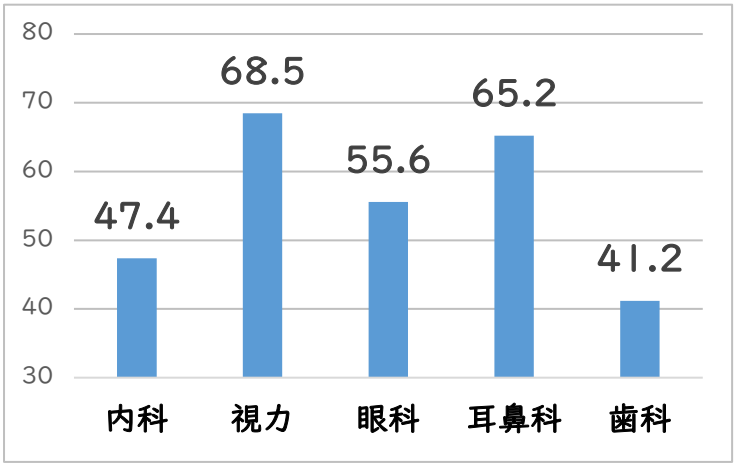
まずは朝10分早くおきてみる

朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく

朝食後は出なくても便座にすわってみる

睡眠時間は大事夜は早く寝る

健康診断後の受診率について



1学期末時点での受診率は左のグラフの通りとなっています。

まだ受診が終わっていない御家庭は、早めの受診をお願いいたします。

また、10月に行う秋の歯科検診は、未受診の児童を対象に実施しますので、御承知おきください。

12月までです！

むし歯や歯石、歯肉炎などの治療後には、「よい歯のバッジ」をお渡ししています。

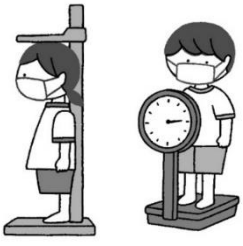
9月の計測予定

日付	9/2 (金)	9/5 (月)	9/6 (火)	9/7 (水)	9/8 (木)	9/9 (金)	9/13 (火)
学年	6年	5年	2年	3年	4年	1年	欠席者

計測当日は、体操着を持参してください。

また、頭頂部で髪を結ばないようお願いします。

計測と一緒に、10分程度のミニ保健指導も実施する予定です。



裏面は学校保健委員会についてです。

学校保健委員会を開催しました！

7月27日（水）に、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進するため、学校保健委員会を開催いたしました。学校医の先生やPTA役員の方にも御参加いただき、充実した会となりました。御参加いただいた皆様、ありがとうございました。

当日の質疑応答の内容を御紹介します！

タブレット学習による眼への影響はどうでしょうか？

コロナ禍やデジタルの普及により、近視が増えています。
予防としては、30cm以上離して画面を見ることや、
30分以上画面を見たら20秒以上画面から目を離すこと、
休み時間は遠くを見ること、上限時間を決めることが有効です。

眼科　久保寺先生

小学1～6年生のそれぞれの理想の睡眠時間はどのぐらいでしょうか？

睡眠時間には個人差があり、長さよりも質が大切と考えます。
小学生なら9時間程度の睡眠がとれていて、
睡眠時間が不規則でなければ、大丈夫だと考えています。

内科　小西先生

水着ゾーンの話は伝えていますが、遊びに夢中になると下着が見えていても気にせず遊んでしまいます。学校でも正しい知識を教えていただける機会はありますか？

男女別の着替え開始時に、男女別に着替えることの意味を伝えたり、
水泳指導開始時に、プライベートゾーンは大切な部分なので
見せたり、触らせたり、触ったりしないという話をしたりしています。

教職員

歯列矯正の割合は多いですか？

割合はそこまで多くありません。成長期は経過をみてください。

歯科　杉田先生

歯列が悪く、かかりつけでは中学が目安と言われていますが、
毎年歯科検診で結果のお知らせをいただきます。
経過観察ではいけないのでしょうか？

検診でみるべき項目に「歯列」があるため、毎年お知らせすることに
なりますが、御家庭の判断でかかりつけ医に御相談ください。

歯科 杉田先生

歯ぎしりをすると、歯にはよくないのでしょうか？

成長期によくみられる歯ぎしりは、自然に治ることが多いです。
朝起きて痛むような場合にはかかりつけ医に相談してください。

歯科 杉田先生

上唇小帯が長いのですが、
自然と短くなるのを待っていてもよいのでしょうか？

上唇小帯

永久歯列が生え変わっていく過程で、前歯が開いてしまう
ことがあります。経過をみるのがよいでしょう。

歯科 杉田先生

初潮（初経）の前兆はありますか？

月経が始まる前には女性ホルモンなどの動態が変わるため、
下腹部痛や気分の変動、頭痛などがみられることがあります。
個人差があり、まったく前兆がない人もいるようです。

内科 小西先生

耳垢は取らない方がいいと聞いていますが、
検診で指摘されます。どちらがよいのでしょうか？

外耳炎の原因になるため、耳垢は取らない方がよいです。
鼓膜が観察できないほど、耳垢がある時のみ指摘しますので、
指摘されたくない方は、検診前に除去してください。

耳鼻科 加藤先生

質問してくださった保護者の皆様、回答してくださった学校医の先生方、ありがとうございました。
引き続き、下石神井小学校の児童のみなさんの健康づくりをサポートしていきます。