

ほけんだより 9月号

令和7年 8月27日
八王子市立宮上小学校
校長 宮部 吉一
養護教諭 上田 奈穂

夏休みが終わり、もうすぐ9月です。生活リズムの変化から心身の健康に気を配る必要がある時期です。行事目白押しの2学期です。徐々に生活リズムや体調を整えていきましょう。

9月の保健行事

2学期の身体測定を実施します。欠席の場合は、登校次第保健室で測定いたします。

8月	28日(木)	5・6年生	身体測定	体育着 で実施します。
	29日(金)	3・4年生		
9月	2日(火)	1・2年生・こすもす		

身体測定の結果:成長の記録

9月5日(金)に配布予定です。お子様の成長の様子を御確認ください。

同時に、1学期の定期健康診断で疾病や異常があった場合や、未受診の場合には、再度お知らせをします。

この機会に受診について、再度御検討いただきますようよろしくお願いいたします。



9月9日は救急の日

AEDは、特別な資格が無くても音声案内に従って誰でも使用できます。心停止後の救命率は、1分ごとに約10%ずつ低下すると言われています。その場にいる人がすぐにAEDを使えるかどうか命を救う鍵です。

宮上小学校のAEDは
職員玄関
にあります。



迷った時は
#7119

急な怪我や病気ので救急車を呼ぶべきか迷った時は、「**#7119**」に電話をすると、専門家が相談にのってくれます。24時間対応しています。

いざというときに、覚えておくと心強い番号です。

虫刺されの対応について



この時期になると、蚊、ブユ(ブヨ)、アブ、ミツバチ等の虫に刺されて保健室に来室するお子さんが増えます。

学校で虫に刺された場合には、原則傷口を流水で洗浄し、必要であれば冷却をします。

しかし、腫れや痒みが強い場合や痛みがある場合には、4月当初にご提出いただく保健調査のアレルギー(薬)欄を確認し、お子さん本人に使用履歴を確認した上で、医薬品の「ムヒアルファS2(株式会社池田模範堂)」を使用する可能性があります。(使用した際は、保護者の方へご連絡します。)

使用できない場合には、事前に養護教諭までお知らせください。

また、前日放課後等校外での虫刺されに関してはご家庭での御対応をお願いいたします。



「規則正しい生活をしよう」



8月31日 野菜の日

夏休み中は毎日3食、どんな食べ物を食べていましたか？旬の夏野菜は栄養満点です。ご飯や肉・魚などと一緒に野菜を食べるようにしましょう。

カラフルな夏野菜

夏野菜は色を濃くすることで強い日差しから実を守るために濃い色をしているそうです。

水分たっぷり

ビタミン・ミネラル



疲労回復

これらの野菜には、体を冷やしたり食欲増進をしたりする作用があり、夏の不調にぴったります。

栄養満点！夏野菜！

スーパーで1年中見かける見慣れた野菜も、旬を迎える夏に最もみずみずしく、栄養を蓄えています。



壊れにくいビタミンC、ビタミンを吸収しやすくするビタミンP、免疫力を高めるカロテンを豊富に含んでいます。

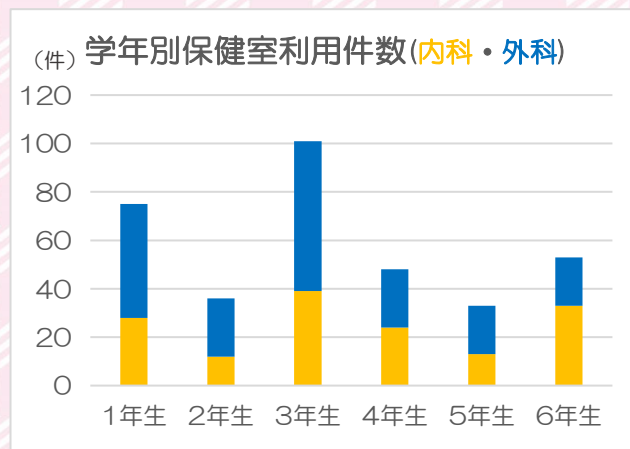
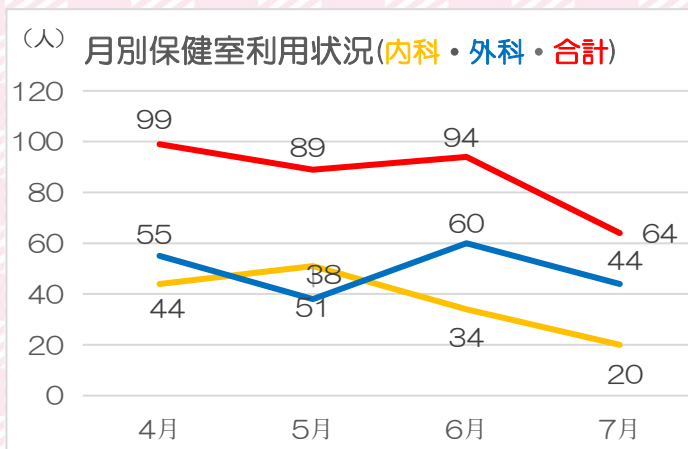


紫色の皮はポリフェノールが豊富です。特に「ナスニン」・「クロロゲン酸」の作用で生活習慣病を予防します。



赤色の成分のリコピンには、抗酸化作用があります。生活習慣病を予防したり免疫力を向上させたりする効果があります。

1学期の保健室利用状況



内科

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 気分不良

外科

- 1位 擦り傷
- 2位 痛み
- 3位 打撲

今年は例年よりも、4月の来室が目立ちました。新しい環境での緊張や疲れが早くから体や心にあられたのかもしれませんが、2学期も健康と安心を支えられるよう心を込めて関わってまいります。