

保健だより9月

八王子市立七国小学校
学校長 市川 利幸
令和8年度 第5号

保健指導について

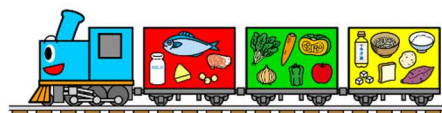
2学期の発育測定の際、保健指導を行います。各学年の指導内容をご紹介します。

1年・ひばり 歯みがきの大切さ

1年生、ひばり学級には「とんでった歯」という紙芝居を用いて、歯みがきの大切さについてお話しします。食後に歯みがきをしないと、口の中に食べかすやプラークが残り、細菌が増殖します。むし歯や歯周病の原因にもなってしまうため、「食べたならみがく」を心がけましょう。

2年 栄養について

私たちは生きるために、食べ物から栄養を体に取り込んでいます。栄養の役割は次の3つです。①体をつくる（肉・魚・牛乳・大豆など）②熱や力を出す（ごはん・パン・油・いもなど）③体の調子を整える（野菜・くだものなど）



3年 良い姿勢

座った時のポイントは、①目と机は30cm離す ②背筋はまっすぐのばす ③お尻は深く腰掛ける ④足の裏は床につける です。筋肉（骨を支え、体を動かす）、背骨（体を支える、神経の通り道）、脳（考え、体をコントロールしている）を鍛えましょう。



4年 アンガーマネジメント

怒りは大切な感情のうちの1つですが、怒り方によっては相手や自分自身を傷つけるかもしれません。嫌な出来事が起きてから怒りのピークに達するまで6秒かかると言われています。その間に深呼吸をしたり、その場から離れてみたり、自分に合った心を落ち着かせる方法を見つけてみましょう。

5年 睡眠の大切さ

人の体には、「体内時計」があり、毎日、リセットすることが大切です。①早起きして、朝の光をあびましょう。②早寝して、夜間に「成長ホルモン」や「メラトニン」の分泌を促しましょう。③昼間は体をたくさん動かしましょう。

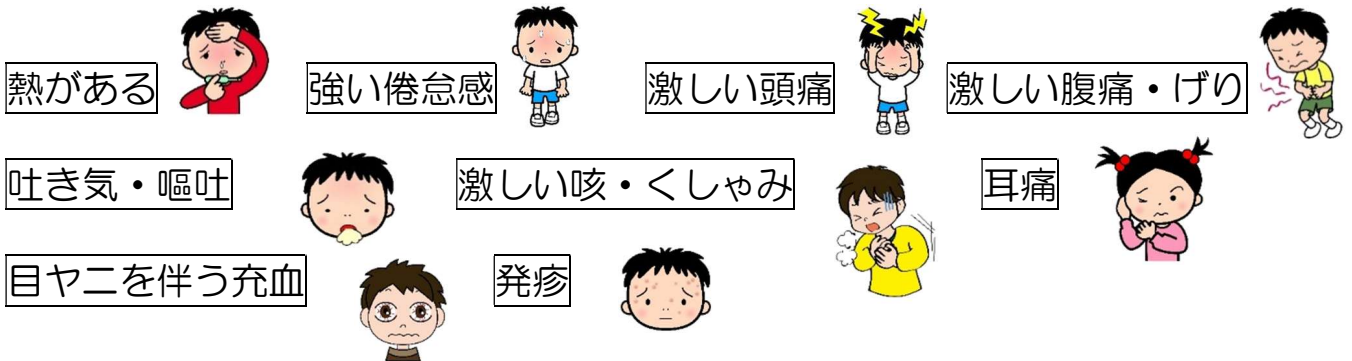


6年 メディア機器の悪影響について

メディア機器を長期間使用していると、視力の低下や脳の活動の低下、睡眠不足等様々な部分に影響が出てきます。子どもは心身共に発達途中であるため、その影響も受けやすく、依存症に陥りやすいです。使用時間を決め、周りの人と直接関わる機会を増やしましょう。

登校前の健康チェック

登校する際に、以下のような症状があるときは、無理をせず、お家で経過をみていただきますよう、ご協力をお願いします。無理に登校しても、授業に集中できず、症状を悪化させてしまいます。感染症にかかっている場合は、他の人に移してしまうこともあります。また、症状が良くならないようでしたら、早めに受診しましょう。

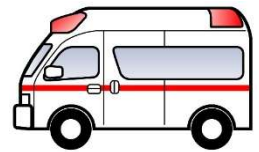


9月9日は 救急の日

救急業務及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に、毎年9月9日を「救急の日」、救急の日を含む1週間を「救急医療週間」と定めています。（厚生労働省と総務省消防庁による）

救急車を呼ぶべき時は？

- ① 心肺停止かもしれない時 ② 心肺停止になるかもしれない時
③ 意識・呼吸・循環がおかしい時 ④ 突然の激しい痛みを訴えている時



救急車を呼ぶべきか迷った時は？ → ^{シャープ} # 7 1 1 9 に電話で相談

救急車を呼ぶべきか迷ったときは、「#7119」に電話をして相談しましょう。

医師・看護師・救急相談通信員が電話口で症状などを聞き取り、「緊急性のある症状か」や「すぐに病院を受診する必要があるか」等を判断し、相談内容から緊急性が高いと判断された場合は、迅速な緊急出動につなぎ、緊急性が高くないと判断された場合は、受診可能な医療機関や受診のタイミングについてアドバイスしてくれます。

身近な手当のポイント

すり傷・切り傷

- ☆傷を流水でよく洗い流しましょう。
☆ガーゼで傷口を押さえて止血しましょう。



傷口は、菌の居場所をなくすことが大切です。

また、感染していないか確認することが大切です。

（ご家庭で）キズパワーパッドを使用する際は、パッドに菌を付着させないように、切らずに使いましょう。パッドの端がはがれてきたら新しいものに貼りかえましょう。学校でははがれてしまった時は、キズパワーパッドに貼りかえできませんので、通常の絆創膏を貼らせていただきます。

鼻血

- ☆小鼻を両側からつまんで5～10分くらい圧迫しましょう。（口呼吸する。）



鼻栓は、ある程度止血してから、使用しましょう。