

ほけん 平良小学校 9月 保健だより

令和8年9月1日

2学期が始まりました。もしかしたら、早起きがしんどいと感じる人や気持ちが学校モードに切り替わらない人がいるかもしれません。そんな人は「朝ごはん」と「早寝」を心がけていくといいですよ。2学期も元気にスタートしましょう。



がっき ～2学期 しんたいそくてい 身体測定があります！～

日にち	時間	学年
9月14日(月)	2時間目	3年生
	3時間目	1年生
9月15日(火)	3時間目	6年生
9月16日(水)	2時間目	4年生
	4時間目	5年生
9月17日(木)	3時間目	わくわく1組
9月18日(金)	3時間目	2年生

※わくわく2・3・4組は交流級で行います。

★服装・・・体操服

★かみがた…かみを結んでいる人は二つ結びにするか、下の方で結びましょう。



～保護者の方へ～

結果は視力検査後(10月頃)に視力結果と合わせて配布します。

まだまだ 暑い日が続きます 2学期も 「熱中症」に要注意！！

9月になっても厳しい暑さが残り、熱中症もまだまだ気を付けなければいけません。

★ぼうしを必ず被って、外に出る。

★水筒を持って来る。(多めの水分を用意しよう)

★朝ごはんを食べてくる。(塩分補給のため)



体調が悪い人は熱中症にもなりやすいため、室内で静かに過ごしましょう。

【保護者の方へ】

本校では熱中症予防のため、授業中や休憩時間に外で活動する時は必ず帽子をかぶることにしています。帽子をかぶっている時とかぶっていない時では、頭の温度が10℃違うと言われています。2学期以降も暑が続くようですので、お子様に帽子を持たせてください。



が か きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日 【けがをしたとき、自分で手当てができるかな?】



みなさんはけがをしたとき、あわてたり、どうしたらいいか分からず困ったことはありませんか？保健室に行く前に自分でもできる手当てがあるので、ぜひ覚えてくださいね。

すりきず



- 水道水できず口を洗う。
- きれいなハンカチ等で血を止める。
- ばんそうこうをはる。

やけど



- 水道水や冷たい水で冷やす。
- やけど部分が服でおおわれているときは、服の上から冷やす。

ねんざだぼく



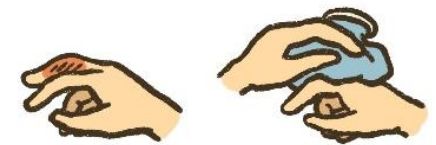
- 氷で冷やす。
- 動かさないよう安静にする。

はなぢ



- 親指と人差し指で鼻を強くつまむ。
- 軽く下を向く。
(頭を打って鼻血が出たときはすぐに伝えてね)

つき指



- 氷で冷やす。
- 動かさないよう固定する。
- 心臓より高い場所においておく。



事故などで心臓がとまってしまった人がいた時、このAEDを使うことで命を救える確率が上がります。

- クイズ① 平良小学校のどこにAEDがあるでしょう？
- クイズ② 救急車を呼ぶときの電話番号は〇〇〇番？

答えは【うら】をみてね！

きゅうきゅうしや よ まよ 救急車を呼ぶべきか迷ったときには… #7119

「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」悩んだりためらったりした時に、医師・看護師等の専門家に電話で相談できるものです。相談内容から緊急性が高いと判断された場合は、迅速な救急出動につなぎ、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をしてもらうことができます。

救急安心センター
事業(#7119)を
もっと詳しく！ ↓



8月25日(火) 学校保健委員会を行いました！

学校医の宮河先生、学校薬剤師の二川先生、PTA会長の小城さんにご出席いただき、学校保健委員会を開催しました。一部紹介します。

学校保健委員会
ってなに？

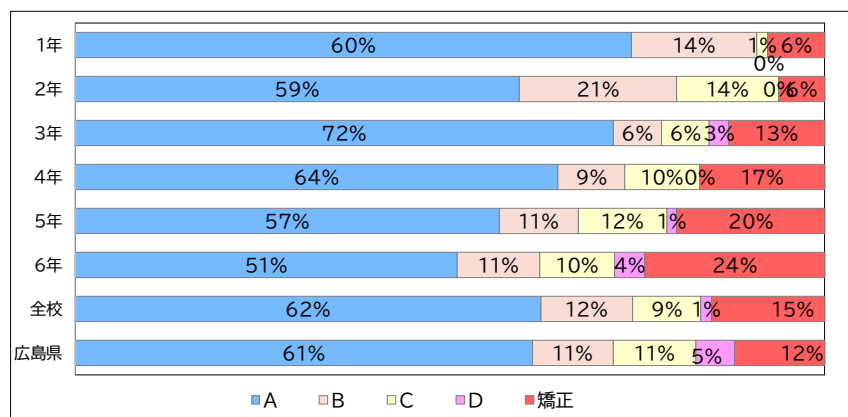
平良小のみなさんの健康・体力・食育の課題はなんだろう？課題を解決するためにはどんなことが必要だろう？ということ話し合う会です。

【内容】 ・健康診断の結果、保健室来室状況 ・体力向上の取組 ・食育



○健康診断の結果

視力検査結果（学年別）



【視力検査 B 以下の割合】

全国平均→38.8%

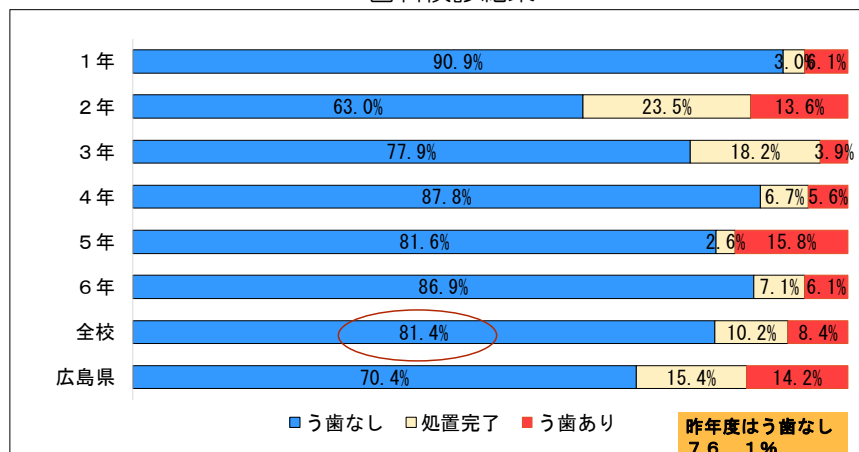
本校平均→37.0%

全国平均を下回る良い結果となりました！しかし、昨年度よりも視力低下の児童が増加しています。

◎メディア機器の利用が影響し、視力低下に繋がっています。メディア機器の使い方を確認してみましょう。



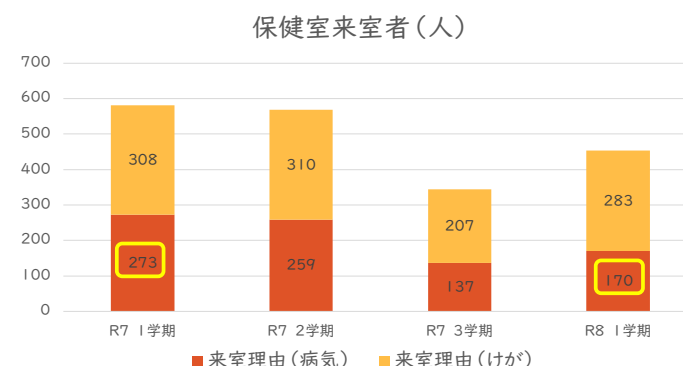
歯科検診結果



乳歯・永久歯合わせて、
むし歯のある児童は全体の8.4%でした！



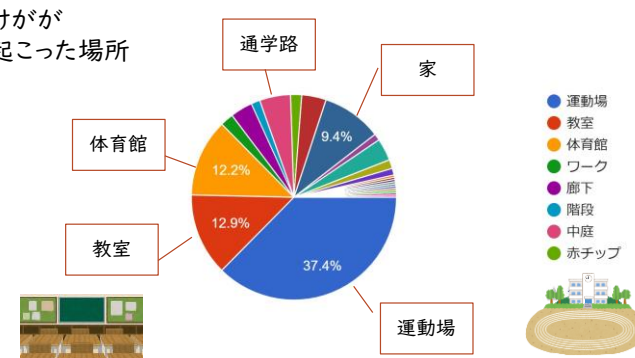
～保健室来室状況について～



平良小学校の保健室では、1日に7～8人ほどけがや病気の人が来ます。多い時には1日に20人の児童が来室します。

1学期は昨年度に比べ、病気で来室する人が約100人減りました。皆さんが毎日元気に過ごせて、体調管理もできている証拠だなと感じました。

けがが
起こった場所



学年によってけがが起こった場所の傾向が異なりました。

1・2学年→中庭・通学路
3・4年生→体育館
5・6年生→家・習い事

家や習い事などのけがは家で手当てをしてもらいましょう。けがは、早く手当てをすることで治りがよくなったり、痛みが早く和らぎます。

救急クイズの答え

①交流棟の入口

②119番



確認してみてね！

扉の左よこにがあります。

