

# 保健だより 9月号

〔保健目標〕 けがの予防をしよう

R4. 9. 5

うさどしやうがっこう  
卯ノ里小学校



2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごすことができましたか？ まだまだ暑い日が続きます。しっかりと食事を取り、十分な睡眠時間をとって、健康と安全に気をつけて過ごしていきましょう。新型コロナウイルス感染症対策も忘れずに！！



## <けがの予防をしよう 〇チェックしてみよう!!>

すいみんぶそく  
睡眠不足はないですか？



あさごはんを  
ぬいていませんか？



あつさによる  
つか疲れはないですか？



ふく服がゆるい・きつい  
かん感じはないですか？



てあし手足のつめは  
の伸びていませんか？



くつのひもは、ゆる  
んでいませんか？



## <救急処置ミニクイズ どちらが正しい？>

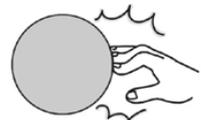
A. ころんですりむいたときは？

- ①水道の水できずを洗い流す。
- ②きずに、すぐばんそうこうをはる。



B. つきゆびをしたときは？

- ①あたたためて引っぱる。
- ②冷やして動かさないようにする。



C. へたま頭にこぶができたときは？

- ①冷たいタオルをあてる。
- ②あたたかいタオルをあてる。



D. あし足がつかってしまったときは？

- ①冷やしながら、強めにたたく。
- ②あたためながらマッサージする。



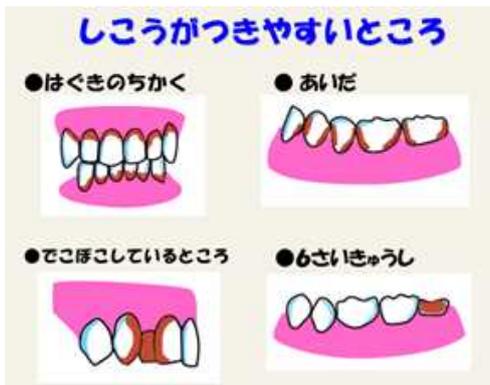
(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

## ＜歯みがきの勉強をしました。＞

東浦町保健センターの丸山歯科衛生士、高橋歯科衛生士さんにお話をいただきました。(7/14・3年生 7/15・1年生)

### ＜3年生の感想＞

- 生えたばかりの歯は、むし歯になりやすいことがわかりました。
- お家の人の仕上げみがきが大切ことがわかりました。  
お家の人にやってもらうように頼もうと思います。
- ジュースには砂糖がたくさん入っていることにびっくりしました。  
むし歯にならないように、お茶を飲むようにしたいです。



**むし歯にならないためには?**

- ① たべたらはみがきをする  
☆ おうちのひとにしあげみがきをしてもらう
- ② あまいものをたべすぎない
- ③ はいしゃさんで、フッソをぬる

**ポサポサのほうき × まっすぐのほうき ○**

↓

**“まっすぐのほうき”のほうが、掃除しやすいよね! “歯ブラシ”もいっしょです!**

## ＜清潔検査【ハンカチ・つめ】について＞

9月と10月の毎週火曜日に、清潔検査（ハンカチ・つめ）を行います。  
クラスごとに人数を集計して、保健室前に掲示をします。

- 手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルで手をふいていますか?
- つめが伸びたままになっていませんか?
- 身の回りの清潔を意識して生活をしましょう。



清潔検査（ハンカチ・つめ）の日

＜9月＞ 6日・13日・20日・27日

＜10月＞ 4日・11日・18日・25日



