



# ほけんだより



令和2年9月  
高岡市立万葉小学校  
保健室

2学期が始まり、2週間が経ちました。まだまだ暑い日が続いているので、新型コロナウイルスだけでなく、熱中症にも引き続き注意が必要です。

今月は、寒暖差の影響や新学期の疲れで体調を崩しやすい時期です。早めに寝ることを心がけて、元気いっぱい2学期を過ごしましょう。



## 9月の保健目標

**規則正しい生活**

**をしよう。**

## 9月の保健行事

2日(水)	歯科検診	下学年
4日(金)	歯科検診	上学年
11日(金)	たかおかキッズ健診	4年
14日(月)	視力検査	下学年
16日(水)	身体計測	全学年
18日(金)	視力検査	上学年

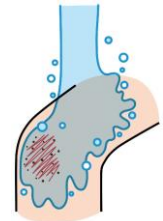


## 9月9日は救急の日

走っていて転んだり、急に鼻血が出たりすることがありますね。そんなとき、保健室に行く前に、自分でもできる手当てがあります。正しい手当ての方法を覚えておいてください。

### ◆すり傷・切り傷

まずは、傷口についた汚れを水道の水できれいに洗い流します。傷口にどろやばい菌等がついていると、化のうしたり、治りが悪くなってしまいますからです。少し痛いかもしれませんが、がまんしてしっかり洗いましょう。



### ◆鼻血



いすに座ってうつむいた状態で、しばらく小鼻を強くつまみます。上を向くと、鼻血がのどの方に行ってしまいます。飲み込むと気持ち悪くなるので、はき出してください。止まりにくいときは、鼻の根元を冷やすと効果的です。

### ◆だぼく・ねんざ



あまり動かさないで安静にし、氷等で冷やします。テーピングや包帯等で軽く圧迫するとよいでしょう。また、できるだけ心臓よりも高い位置にしておきます。痛みがひどい時は必ず病院へ行くようにしましょう。

### ◆やけど

すぐに水道の水で痛みがなくなるまで冷やします。服は無理に脱がずに、服の上から水をかけます。服から出ている部分をやけどしたときも直接当てず、水道の水をためて冷やすか、やけどしたところの少し上から水道の水をかけるようにしましょう。



## 《歯みがきチェックについて》

夏休み中は「歯みがきチェック」にご協力くださり、ありがとうございました。子供たちと保護者の方の感想の一部を紹介します。参考にいただければ幸いです。

### 子供たち

自分が思っていたよりきれいに磨けていました。奥歯に磨き残しがあるので、そこに気を付けて磨きたいです。 1年生

歯と歯茎の間を工夫して磨きたいです。むし歯にならないように気を付けたいです。 3年生

思っていたよりも磨き残しがたくさんあったので、これからは1つずつ丁寧に磨いていこうと思います。歯の裏は、歯ブラシを上手にを使って磨いたから磨き残しがなかったの、毎日続けていこうと思います。 5年生

歯の裏側や前歯をしっかり磨いたら、とてもきれいになりました。うれしかったです。ママやおばあちゃんも、「きれいだね。」と言ってくれました。 2年生

歯と歯の間のすきまが少し汚れていたの、これからそこを重点的に磨こうかなと思いました。 4年生

一番頑張ったのは、歯垢などを少なくすることです。100%できるわけではないですが、一生懸命に、真剣に歯みがきをしました。これからはむし歯ができないよう頑張っていこうと思いました。 6年生



### 保護者

思っていたよりもしっかり磨けていました。乳歯が小さくて磨きにくそうだったので、改めて一緒に場所を教えながら磨いていきたいです。 1年生保護者

歯と歯の間や、奥歯の溝など赤く染まった部分を磨こうと思っても、きれいにならずに苦労していました。大人に交代しましたが、なかなか難しかったです。歯ブラシをいろいろな方向に当てて動かすことが大切だと、親子で確認することができました。 3年生保護者

コロナが流行し、歯科も全然行っていないので、歯みがきが上手にできているか不安でした。磨き残しを見て、歯みがきが丁寧になりました。 5年生保護者

歯並びが悪いところの磨き方を繰り返し伝えていたので、その場所は思ったよりきれいに磨けていました。思わぬところが赤くなっていたので、仕上げ磨きをする際に気を付けてあげたいと思いました。 2年生保護者

はみがきチェックをする日のように毎日の歯みがきも丁寧にできるといいと思います。矯正器具があるので、歯の間や器具の歯は、フロスを使って仕上げ磨きを一緒に頑張っていきたいです。 4年生保護者

すきまや奥歯など、磨き残しがあったことに気付くことができ、自分の磨き方のくせを知ることができてよかったですね。磨きにくいところは、裏の磨き方の工夫を見ながら、気を付けて磨いてみましょう。 6年生保護者