

ほけんだより 9月

令和2年度9月7日
長岡北小学校
保健室

短い夏休みがあっという間に終わってしまい、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きそうです。9月は夏休み中の疲れに加えて、暑さが重なり、体調を崩しやすい時期です。すいみん時間をしっかりとって、1日の疲れを次の日に持ちこさないようにしましょう。

9月9日は救急の日！

～自分でできるけがの手当をやってみよう！～

ひざをすりむいたとき



水道の水で傷をしっかりと洗ってよごれを落とします。きれいに洗うこと守っていれば自然に治ることがほとんどです。

はなちがでたとき



下を向いて、鼻をつまみます。ティッシュがなくても鼻をつまむことで止まります。全然止まらないときは保健室へ！

やけどしたとき



すぐに水道の水で冷やしましょう。水ぶくれができたときは無理に潰さないようにしましょう。

目にゴミが入ったとき



水を入れた洗面器に顔をつけてまばたきします。北小は目を洗うことが苦手な子が多いようです。できるように練習するといいですね。

発育測定・保健指導を行いました！

8月25・26日に発育測定・保健指導を行いました。発育測定では、4月と比べて多くの子の身長が伸びていました。保健指導では、1年生は「いいタッチ・わるいタッチ」、2年生は「あったかことば・ちくちくことば」、3年生は「手洗いの話」、4年生は「姿勢の話」、5・6年生は「ウイルスから体を守ろう」について話をしました。子どもたちは真剣に話を聞いて、たくさん発表してくれました。





がつ 9月10日(木) 歯科検診があります！

はいしゃさん(学校歯科医の先生)は

やまだしか 山田歯科クリニック やまだ しゅうじ せんせい 山田 秀司 先生 です。

★歯科検診でなにを調べるのかな？



むし歯はないかな？ 歯はみがけているかな？ 歯肉に炎症はないかな？

あごの状態や歯ならびや、かみ合わせに異常はないかな？ などについて見てもらいます。

当日は、あさのはみがきをていねいにしましょう！

★検査のうけ方

① お医者さんの前にきたら名前を言う



「〇〇です。おねがいします。」

② マスクをはずす



③ 口をあける



●おうちのかたへ フッ素洗口について●

市内ではすでに実施している学校もありますが、北小でも9月16日(水)からフッ素洗口が再開となります。コロナ渦の中ですが、やり方を見直し、飛沫処理等については十分に注意をした上で実施したいと思います。よろしくお願いいたします。

