

# ほけんだより 9月

令和4年度東野小学校保健室

## すっかり秋の気配・・・

暑い日が続いていましたが、少しずつ涼しくなってきましたね。  
読書の秋ですので、スマホではなく1冊でも本を読みましょう。  
読書は自分の心と向き合う時間でもあります。過ごしやすい秋に、  
ぜひ本を手にとってみてください。保健室にもおすすめの本を置いて  
います。

秋の一日 スマホを本に  
持ち替えて



## 9月9日は救急の日！保健室に来る前に...

けがをした時に、自分でできる応急手当があるのを知っていますか？保健室に来る前に、自分でできる処置を確認してみましょう。

### すいきず



水道で傷口をきれいにあらいましょう。ぬらすだけでなく、砂や土をできるだけ落とします。

### はなぢ



少し下をむいて、ティッシュなどでおさえながら小鼻をつまみます。なかなか血が止まらない時は保健室へ。

### やけど



すぐに流水で冷やします。服の上からやけどした時は、着たまま冷やします。水ぶくれができたから、つぶさず病院へ。

あらっていない人・ぬらしてくるだけの人がとても多いです。  
ご協力おねがいします。

## おうちの方へ

### ①重要!朝の健康観察について

子どもの感染がつかない勢いで増えています。家庭での健康観察をこれまで以上に入念にお願いします。体温だけで判断せず、以下4つのチェックをお願いします。ひとつでも当てはまる場合は、無理せず家で休みましょう。

- 熱がないか。(平熱より1℃以上高くないか)
- 風邪症状はないか?
- 食欲はあるか?
- 同居家族に熱・風邪症状がある人はいないか?



### ②みがきのこしチェックシートのご協力ありがとうございました。

コロナ感染予防のため、歯科指導が出来ていませんが、各家庭でみがきのこしチェックを取り組んでくれました。1～3年用のシートに寄せられた保護者から一言の一部を紹介します。お忙しい中ご協力ありがとうございました。

みがきのこしの多さを目で確認できたのが良かった。

一人でみがけていると思っていましたが、まだまだ「仕上げみがき」が必要だと感じました。染まった部分に注意して仕上げみがきしたいとおもいます。

利き手でない手でみがくと、全然みがけてないことがわかりました。鏡を見ながらみがくように声かけしたいと思います。



**保健室より**…4・5・6年の「歯をみがく時に血が出る」と答えた人が3割ほどいました。歯の生え替わりで出血することもあります。多くは「**ブラッシング不足で歯肉が弱っているサイン**」です。毎日みがくことで改善できるので、血が出てもやさしく歯みがきしましょう。