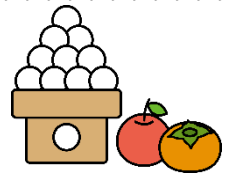


☆お家の人といっしょに読みましょう。

ほけんだより

元気な豊浜っ子

令和元年9月5日
磐田市立豊浜小学校保健室



夏休みは、「健康10 か条」を意識して生活することができましたか。2学期がスタートしてもうすぐ2週間になります。心も体も夏休みモードから学校モードに切り替えて、楽しく、元気いっぱい過ごしていきましょう。

9月のほけんのめあて

規則正しい生活をしよう。

今月のめあては、
福田小・福田中と
同じです。

☆健康10か条とのつながり...①～⑧

規則正しい生活とは何でしょう。「早ね早起き」「決まった時間に3食食べる」「歯をみがく」「勉強や運動で脳や体を動かす」「お風呂に入る」など、毎日整った生活リズムを繰り返して過ごすことです。生活リズムの整った規則正しい生活は、毎日を元気に過ごすための基本です。この生活リズムが崩れることの原因は「睡眠」です。



～理想のすいみん時間は10時間!～

保健室で話を聞いていると、夜10時以降のテレビドラマを見ていたり、習い事の終了時刻が遅く布団に入るまでにだらだら過ごしていたりする人もいます。とても心配になります。小学生の理想睡眠時間は10時間とされています。これは夜9時にねて朝7時に起るとしたら実現できます。しかし、習い事や塾があると実現するのは難しいですね。健康10か条の目標就寝時刻を意識して、できるだけ早くねて、たっぷり睡眠をとるようにしましょう。

夜10時～2時にねむれて
いれば、成長の
ゴールデンタイム!

～すいみん不足が引き起こす悪い影響～



体がたくさん成長できない

体の調子が変わるくなる



授業に集中できない

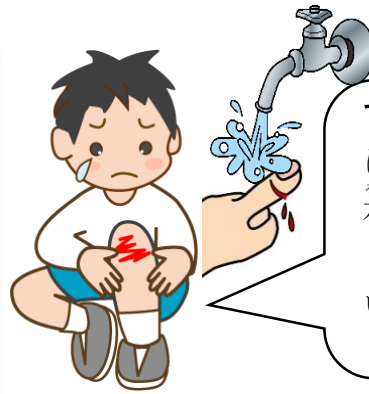
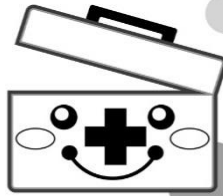


9月9日は「救急の日」

医療関係者（病院で働く人たちなど）以外の国民も一人一人が医療関係者のお仕事や万が一の時の応急手当、救急車の利用などについて認識を深めることが目的で9月9日を「救急の日」としました。

この日をきっかけに、みなさんも自分でできる応急処置はなにか考えてほしいと思います。

右側にみなさんにできる簡単な手当てを紹介します。



すり傷や切り傷は、傷口を水道の水で流しましょう。砂やごみがついていないか確認しましょう。

血が止まらなかったら、きれいな布やハンカチを強く当てましょう。ティッシュは傷口にくっついてしまうのでさけましょう。



鼻血は鼻をかんだり、すったりせず、鼻をつまんで下をむいて待ちます。

保護者の皆様へ

9月1日より、インフルエンザの出席停止の書類様式が変わりました。詳しいことは先日配付した、教育委員会からのお知らせに載っています。

インフルエンザの出席停止に関する書類が変わりました



- ① インフルエンザに罹患した。
- ② 主治医から出席停止の用紙をもらう
- ③ 学校へ出席停止であることを連絡する
- ④ 毎日午前午後の体温等を測定し記録する
- ⑤ 発症後5日かつ解熱後2日を過ごし、全身状態がよろしく良好な場合は登校可能となる

※他の感染症は従来通りの対応となります。

ただいまの 豊浜小 疾病治癒率

全体 … 74.5%
視力 … 80.0%
歯科 … 74.4%

夏休みに再通知を渡した方もいます。受診ができていない場合は、早めに受診するようにしてください。

