

9月のほけんだより

2022. 9. 22
池田小学校
保健室

イラスト引用元：「健」2022年9月号

少しずつ涼しい日も増えてきましたね。季節の変わり目は体調をくずしやすいです。しっかりねて、ご飯を食べて、病気に負けない体づくりをしましょう！また、最近は少し暑さも落ち着いて、休み時間に外で遊べるようになってきましたね。外遊びから帰ってきたあと、きちんと石けんで手洗いができていますか？ばい菌を体に入れないためにもていねいに手洗いをしましょう！

9月9日は「救急の日」！！

けがなく、毎日を過ごせるのが一番なのですが…。もしけがをしてしまったときは、それ以上悪くならないように、早くけがが治るように、正しい応急手当ができるようになってほしいと思います！応急手当の基本の1つであるRICE処置を知っていますか？



救急処置に関するミニ保健指導をしました！

正しい手当てをおぼえて
自分でできるようになってね！



1・2年
「自分でできる手当て」



3・4年
「熱中症と応急処置」



5・6年
「救命救急とAED」

学校保健委員会お世話になりました！

9月15日（木）に学校保健委員会を開催いたしました。暑い中、たくさんの保護者の方にご参加いただき、ありがとうございました。学校保健委員会では、養護より定期健康診断の結果や、いきいきカードの結果、新体カテストの結果をご報告させていただきました。そして、ご多用の中、講師でお越しいただいた学校医の谷向 健先生、学校耳鼻科医の服部 謙志先生に、保護者の皆様からいただいた質問に直接お答えしていただきました。

暑い中ありがとうございました！
本校の健康課題について保護者の方と共有できる貴重な機会となりました。



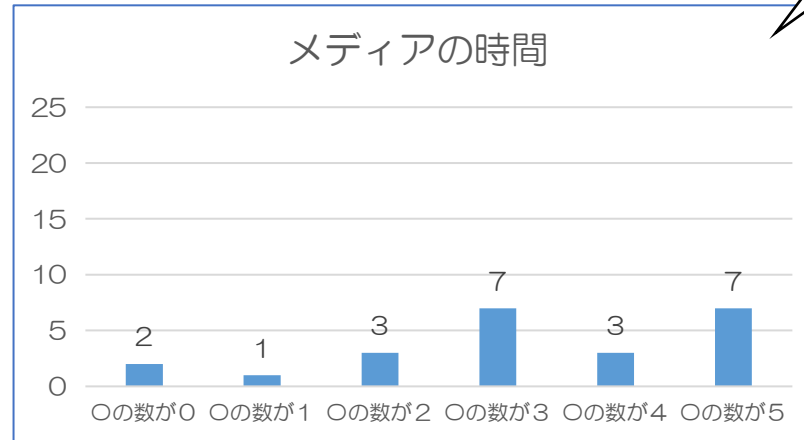
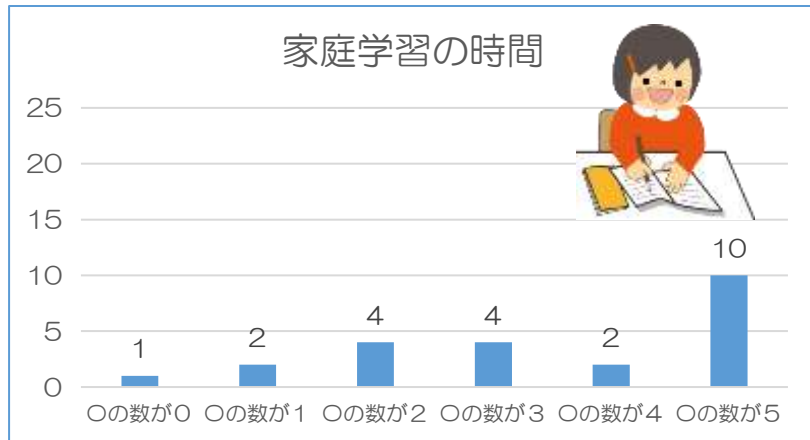
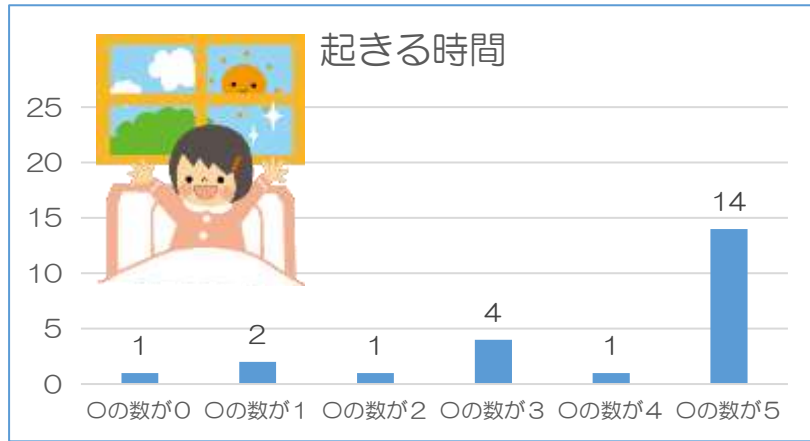
学校保健委員会

配布させていただいた資料に健康診断やいきいきカード、新体カテストの結果の詳細を載せています。また、当日欠席されていた歯科医の田邊 昭先生、眼科医の丸山 久子先生、学校薬剤師の村木 理英先生からのご回答も載せさせていただいておりますので、お時間のあるときにお子様と一緒にご覧ください。

短い時間でしたが、保護者の皆様にとってお子様の健康課題について改めて考える充実した会となっていたら幸いです。引き続き、学校保健活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。何か気になること等ありましたら、いつでも気軽にご相談ください。ありがとうございました。

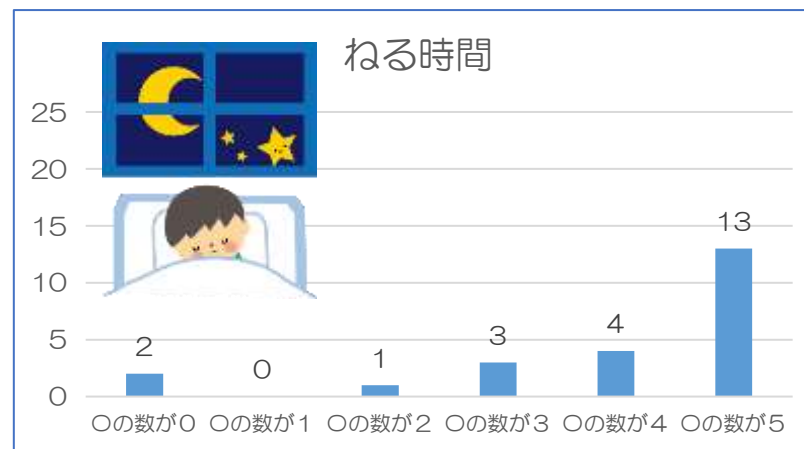
夏休み☆生活チェックカードの結果

夏休みの終わりの8月26日～8月31日までの5日間に、夏休み生活チェックカードを実施しました。ほけんだよりと一緒に生活チェックカードを返しているので、自分の結果を振り返ってくださいね！生活チェック表の下に、【2学期を元気に過ごすために気をつけたいこと】を書いてもらっていました。自分が書いた目標を意識して生活できているでしょうか？



～夏休み☆生活チェックカードの結果～

- 〇起きる時間…学校のときと同じくらいの時間を目標にしている人もいましたね。がんばりました♪
- 〇朝ごはん…全員パーフェクト☆すばらしい！！
- 〇家庭学習の時間…目標時間分できなかった人が多かったようです…。コツコツがんばろう！
- 〇メディアの時間…5日間〇の人が一番少なかったです♪自分で決めたルールは守ろう！
- 〇ねる時間…9時間すいみんができるよう時間を考えよう！



9月27日～10月4日

第3回いきいきカードが

はじまります！

夏休みはメディアの時間を守ることが難しい人も多かったようですね。学校がはじまってからはどうでしょうか？今回は全員が480分以内におさめることができるように意識して生活をしましょう！めざせ！全員表彰☆

「ゲーム障害」とは？

「ゲーム障害」とは、ゲームに熱中しすぎて、利用時間を自分でコントロールできなくなり、ふだんの生活が普通通りに行えなくなる病気のことです。小学生のうちから、使用時間やルールなどを守って、正しいメディアとの付き合い方をしていくことが、将来ネット依存やゲーム障害にならないためにも大切です。みんなは大丈夫かな？

～ ゲーム障害チェックリスト ～

- ゲームの時間がかかり長くなってきた
- 夜中まで続けてしまう
- 朝起きられない
- ずっとゲームのことを気にしている
- ゲーム以外のことに興味がわからない
- ゲームのことを注意すると激しく怒る
- 使っている時間やゲームの内容などについてうそをつく
- ゲームへの課金が多い

1つでも当てはまった人はお家の人と一緒にメディアのルールを見直しましょう！！