

ほけんだより



令和7年9月5日（金） 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

夏休みの歯みがきカレンダーの結果について



夜のはみがきは
特に大事！

夏休み中は、歯磨きの見届けのご協力ありがとうございました。
集計したところ、鳥海小学校の子どもたちは、**夏休み中に1日平均1.98回磨いていた**という結果でした。（ちなみに昨年度は2.03回でした。）全く磨かなかった日がある人は、ほとんどいませんでした。
理想は1日3回磨くことですが、まずは、1日2回歯を磨くところから習慣にしていきたいですね。朝食後と夕食後（または寝る前）に、歯を磨くことから始めていきましょう。

9/8(月)・9/9(火) 視力検査を実施します

対象：全学年（1・2・4・5・6年：8日 3年：9日）

- ・現在の視力の状態をみるために、4月の結果、受診の有無に関わらず、全員の視力を測ります。
- ・**矯正視力も測るので、めがねを持っている人は準備をお願いします。**
- ・夏休み明けの身体測定の結果と共に、視力検査結果について後でお知らせします。これまでの受診状況に関わらず、今回の検査結果で、1～3年生は視力がB以下、4～6年生は視力がC以下の場合、「受診のおすすめ」をお渡ししますので、ご承知おきください。



9/9は、救急の日です！ ※9/7～9/13は「救急医療週間」です。



9月9日は、9（きゅう）9（きゅう）にちなんで「救急の日」と定められています。また、救急の日を含む1週間は、救急医療週間として、救急医療について広く知ってもらう取組が全国で実施されています。

8月30日の総合防災訓練では、全校で心臓マッサージ（胸骨圧迫）の練習をしましたね。この機会に、救急処置、応急手当などについて、興味をもっていただけたら幸いです。

令和7年度 鳥海小学校 4～8月の保健室来室状況

体調不良での来室
28件

（昨年度：延べ59名）

けがでの来室
106件

（昨年度：延べ188名）

来室をする前に、廊下などで会った時に、自分の体調やけがについてお話をしてくれる子どもが増えたように感じます。

そこから保健室に来室する場合もありますが、自分で手当を済ませる人も増えています。

保健室だけではなく、学級にも絆創膏や鼻栓等、簡易の応急手当グッズを常備しており、そちらも活用しています。

ちょうかいしょうほけんしつ らいしつりゅう
鳥海小保健室 来室理由ランキング

1位 すり傷(すりむいた) … 33人

2位 打撲(ぶつけた) … 28人

3位 頭痛 … 11人

子ども達が自分で対処できるように、ご家庭で絆創膏や薬を準備して下さっている様子も見られます。いつもご協力ありがとうございます。

運動会練習や休み時間の遊びの時に転倒し、すり傷ができた人が多かったです。

頭痛については、悪天候の日に訴える人が増えてきています。

「天気痛」への対応については、ほけんだより6月号でも紹介していますので、よろしければご覧になってください。

★来室ランキング1位 「すり傷」の手当の仕方



一番大切なのは、傷口をきれいにすること!

① まずは、傷口を水で洗い流してきれいにします。

傷口に土・砂やゴミが残っていると、傷の治りが悪くなります。傷の汚れが落ちにくい場合は、ガーゼや綿棒を使いながら洗いましょう。

② 止血が必要な場合は、洗った後に止血します。

傷口の上にガーゼをあて、上からおさえます。
※脱脂綿を使うと、繊維が傷口に張り付くおそれがあるので、止血には使わないでください。

③ 必要に応じて、ばんそうこう等で傷口を保護します。

9/24~9/30は、「結核・呼吸器感染予防週間」です!

結核は、「結核菌」が原因で、主に肺に炎症が起こる感染症です。かつては日本でも「死の病」として恐れられていました。ここ数年は、新型コロナが大流行しましたが、実は、結核も毎年のように世界的に流行し、多くの方が命を落としています。

新型コロナも結核も、同じ「呼吸器感染症」です。呼吸器感染症は、パンデミック（世界的流行）になりやすく、今後も流行が繰り返される可能性が高いです。これからも、結核を含めた感染症の予防について、ご家庭でも心がけていただければ幸いです。

こんな時は結核の可能性あり!

- ①せきが2週間以上続く
- ②急に体重が減る
- ③タンが出る
- ④体がだるい



結核を予防するには…

- ①適度に運動をする
- ②睡眠を十分にとる
- ③好き嫌いをせず、バランスの取れた食事をとる
- ④たばこをすわない
- ⑤定期的に検診を受ける



健康的な生活で免疫を高めること、早期発見が大切!