



令和5年9月1日
豊橋市立谷川小学校 保健室
ほけんだより No.10

9月の保健目標 「けがの予防をしよう」

2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？まだまだ暑い日が続きます。2学期は学芸会や修学旅行、150周年記念遠足などみんなが楽しみにしている行事がたくさんあります。体調管理やけがの予防には十分気をつけて、すてきな思い出をつくりましょう！

1学期に多かったけがはなにかな？

<p>1位</p>  <p>だぼく</p>	<p>2位</p>  <p>すり傷</p>	<p>3位</p>  <p>つき指・ねんざ</p>
---	---	---

1番多かった「だぼく」は、なにかに「ぶつかる」けがのことで。けがをした理由の中には、「教室でふざけていて机にぶつかった」「運動場で前を見ずに走っていて、転んだ」などがありました。保健室に来る大体のけがは、予防できるけがが多いです。ルールを守っていなかったり、まわりをよく見ていなかったりすると、けがをしやすいです。自分だけでなく、大切な友達にけがをさせないためにも、ルールを守って安全に過ごしましょう。

鼻血の手当て 正解は？



上を向く

or



下を向く

正解は、「下を向く」です。
ティッシュをあてながら、鼻の両側からギュッとつまむと、早く止まりやすいよ！

暑さの影響もあってか、夏休み前には鼻血を出す子も多かったです。突然鼻血が出て大丈夫なように、みなさんも覚えておきましょう。

第2回けんこうチャレンジが始まります！

9月4日(月)～8日(金)まで、第2回けんこうチャレンジを行います。夏休み中に生活リズムが乱れてしまったという人は、規則正しい生活リズムを取りもどせるようにがんばりましょう！
 今回、新しくおうちチャレンジの項目を追加しました。おうちチャレンジは自由参加で、土日でも挑戦してよいです。おうちの人と相談して、チャレンジするメディアのコースも決めてください。
 最終日は、合計点とふり返りを書いて、9月11日(月)に担任の先生へ提出してください。

メディア・おうちチャレンジ！

あなたはどのコースにチャレンジしますか？おうちの人と話し合っ、チャレンジするコースとノーメディアの時間の過ごし方を決めましょう！

どれか1つにO	コース	取り組み方
	ライオンコース	朝からねるまでノーメディア 1日中まったく電子メディアに接しないコースです。毎朝の上手な使い方を考えることができ、充実した毎日をご過ごせます。
	ゾウコース	学校から帰ってきてからまでノーメディア 電子メディアに接するのは朝だけというコースです。学校から帰ってからの時間をしっかり使えます。
	キリンコース	学校から帰ってきてからの電子メディア1日30分まで 電子メディアに接する時間を決めて取り組むコースです。電子メディアを楽しみたいけど、ノーメディアの時間も大切にしたい人に向いています。
	パンダコース	学校から帰ってきてからの電子メディア1日1時間まで キリンコースより、電子メディアの時間を長くしたコースです。計画的に電子メディアを使いたい人に向いています。
	ラクダコース	学校から帰ってきてからの電子メディア1日2時間まで 1番簡単なコースです。ふだん電子メディアに接する時間が長いという人は、このコースからチャレンジしてみてください。

6月のおうちチャレンジ★で出ていた内容を紹介します。
 ・折り紙 ・キャッチボール
 ・ザリガニつり ・すごろく
 ・習い事の練習 ・レジン
 ・カードゲーム ・こうさく
 ・人形で遊ぶ ・サイクリング
 ・お手伝い ・パズル ・本
 ・プレゼントづくり ・さんぽ

良い睡眠をするために、寝る1時間前までには、メディアからはなれましょう。
 自分がチャレンジするコースは、けんこうチャレンジの質問⑩の()に書いてね。

おうちチャレンジへの参加は自由です。おうちの人と相談して決めてね。達成できたら、日付を書いて色を塗りましょう。

6月に歯みがき指導を行いました。みなさん覚えていますか？自分で書いたふりかえりを見直して、保健の先生のお話を思い出してみてください。けんチャレで、朝と夜の歯みがきのOが一つでも増えることを期待しています。

だー大さきゅうしのとくちょう

「歯」の王さま

いちばん大きい

かむ力がいちばんつよい

ねている間のミュータンスきんをへらす

ねているうちにたまったミュータンスきんをあらう

歯肉えんを起こす「細きん」

さとう

歯こう

1・2年生
 鏡を見ながら自分の口の第一大臼歯(6歳臼歯)を探したね。デコボコしていて高さもまだ低いから、むし歯になりやすかったです。

3・4年生
 口の中にある細菌と食べかすが合わさってむし歯ができるのだったね。朝も夜も歯みがきをするのは理由がありました。

5・6年生
 歯肉炎は小学生でもなる病気、ひどくなると歯が抜けてしまうこともあったね。鏡を見ながら歯ぐきの状態も確認してみよう！