



すまいる

柴宮小学校
保健だより No.5
令和7年9月5日(金)

夏休み中、むし歯の治療は終わりましたか？
まだ済んでいないお子さんは、早めに受診をお願いいたします。

今年の夏はとても暑く、今もまだ暑さが残っていますね。少し涼しくなってきたら、外で元気に遊んで、走って体力をつけていきましょうね。
運動すると、心配なのが「けが」ですね。けがをしてしまったときにどうすればよいか、クイズに挑戦してみよう！

こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当



1 グラウンドでころんで すり傷ができて、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当てしてもらう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながらかげめにたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



こんなときは、けがをしやすいよ！注意しよう



睡眠・休養不足



【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

防災の日

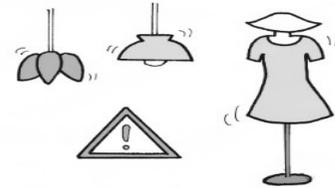
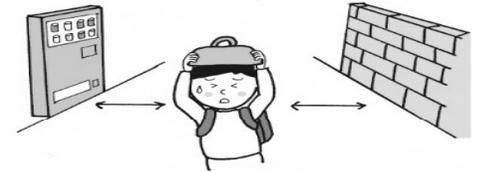
もし、いま地震がおきたら…？



●学校にいたら…
教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。ものが落ちたり倒れたりしにくいところで身を小さくかがめます。

●通学路にいたら…

自動販売機、へいなどからはなれます。かばんを頭にのせて守ります。



●デパート・スーパーにいたら…

持ちもので頭を守り、たなや照明などからはなれます。出入口は人がいっせいに押しよせることがあるので注意が必要です。

●自分の家にいたら…

ゆれがおさまってきたらすぐドアや窓をあけて出口をつくり、涙のゆれやひなんにそなえます。



保護者のみなさまへ

1学期の健康診断において受診が必要なお子さんに関しまして、夏休み中に受診をしていただきありがとうございます。まだ受診が済んでいないお子さんは、できるだけ早く受診されますようお願いいたします。

歯科受診率 (R7、9、1現在)

38.5% (未治療者312人中、120人治療済み)