9月のほけんだより

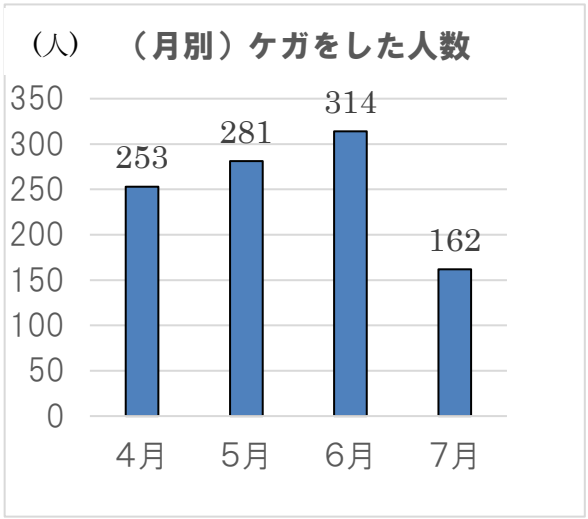
令和４年９月８日
府中町立府中中央小学校
保　　健　　室

２学期がスタートして１週間がたちました。生活リズムを学校生活モードにきりかえ，元気に２学期をスタートさせることができました。２学期は，修学旅行や野外活動，学習発表会など楽しみな学校行事がいろいろあります。新型コロナウイルス感染症の心配は続きますが，これまでしっかりやってきた予防を続けながら，実りのある２学期にしていきましょう。

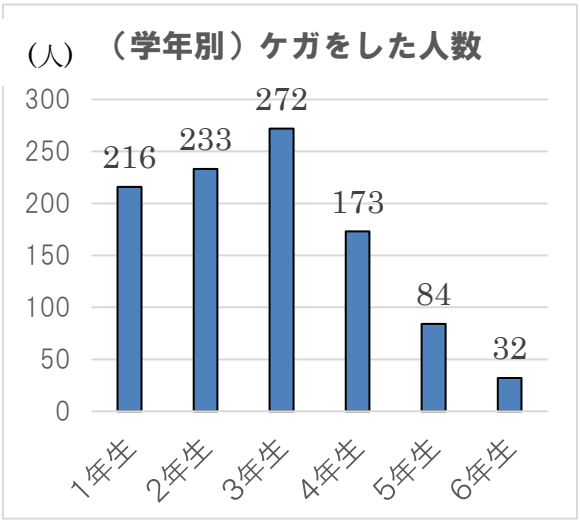
保健室で手あてをした はちの子のケガのようす

〔１学期の保健室来室記録より〕

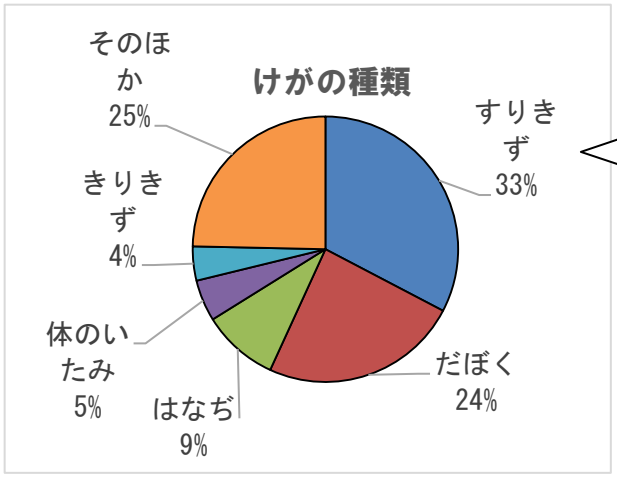
１学期にケガの手あてで保健室に来た人は，のべ1010人でした。



６月にケガをした人が一番多かったです。



３年生のケガが一番多かったです。高学年になるにつれて，ケガをする人が少なくなっています。



ケガの種類は，すりきずをした人が一番多かったです。

大休けいや昼休けいの時間に運動場でおにごっこをしていて転んで，ひざをすりむくというケガが一番多かったです。

病院でケガの治りょうをした人は18人でした。一番多かったケガは，ねんざ（つき指もふくむ）でした。

気をつければ防ぐことができたケガもたくさんありました。２学期はそんなケガは減らしたいですね。

気をつけて！　ケガするカモ!?

どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

○○○○○○　修学旅行のバスや車でのおでかけはこれで安心　○○○○○○

＼乗り物酔いを防ぐ12のポイント／

❶ 前日はよく寝よう
❷ 朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう
❸ 空腹も満腹もさけよう
❹ 便秘をしないようにしよう
❺ 厚着はやめよう
❻ しめつけるような服装はやめよう
❼ 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
❽ できるだけ遠くの景色を見よう

❾ すっぱいおやつは食べないようにしよう
❿ 心配しすぎず、友だちと楽しく過ごそう
⓫ 気分が悪くなりそうなときは、まどを開けて風にあたろう。横になるのもいいよ

⓬ どうしても心配なときは、予防薬を飲もう

4～12才の子どもがなりやすい乗り物酔いは，小脳の発達が未熟なことや，スピードやゆれに慣れていないことが主な原因といわれています。大人になればほとんどの人が乗り物酔いをしなくなります。

保護者の方へ

夏休み明け，毎日 50 人前後の欠席があり，新型コロナウイルス感染症の動向が心配な日々が続いています。引き続き，毎朝，お子様と同居家族の発熱の有無や健康状態を確認し，登校させてください。

お子様や同居家族の方に発熱やかぜ症状等がある場合は登校を控えてください。校内での感染拡大防止にご協力をお願いします。