



げんきっこ



令和4年9月8日(金)
花岡小学校 保健室

2学期がスタートし、学校生活の忙しさと緊張感で、お疲れのお子さんも多かったように感じます。週末はゆっくりした時間を作り、生活リズムが整えられるような過ごし方をしていただけたらと思います。



9月の保健目標

けがを防ごう！



令和5年度1学期	けがの来室者数(延べ人数)	498人
うちわけ	・打撲	169人
	・擦過傷(すりきず)	146人
	・虫刺され	26人
	・その他(鼻血や捻挫など)	157人

花岡小の危機管理体制

花岡小学校では、校内に「アクションカード」が複数設置してあります。

これは、緊急のけがや病気、災害などのときに対応すべきことが1枚1役で表示してあるカードです。やるべきことがもれなく行えるようになっています。

花岡小職員は、いざというときに活用できるように、毎年夏休みにアクションカードを使用したシミュレーション研修を行っています。



9月14日から、各学級で身体測定が順次行われる予定です。身体測定の時はいつもミニ保健指導も併せて行っているのですが、今回は“歯と口の健康”を題材に「あいうべ体操」を取り上げます。

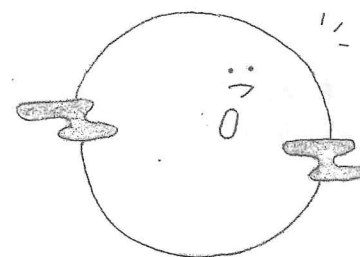
あいうべ体操は、口呼吸を正しい鼻呼吸に戻せるように、福岡県の内科医、今井一彰先生が考案した口と舌を鍛える口腔内のトレーニングです。

ご家庭でもぜひ話題にされてみててください♪

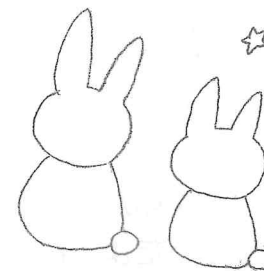


9月・10月は・・・

暑い日がまだまだ続きます。学校では、暑さ指数を日に何度か掲示し、放送しています。暑さレベルが5になった場合は、屋外の活動を中止する対応をとっています。レベル5以下の場合でも、こまめな水分補給や休養を呼びかけながら、熱中症に注意して活動を行っています。



けがを防ごう！



夏休みが終わって、2学期が始まりましたね。夏休みは元気に楽しく過ごせましたか。まだまだ暑い日が続くので、こまめに水分を補給し

ましよう。



生活リズムを取りもとそう



朝ごはん



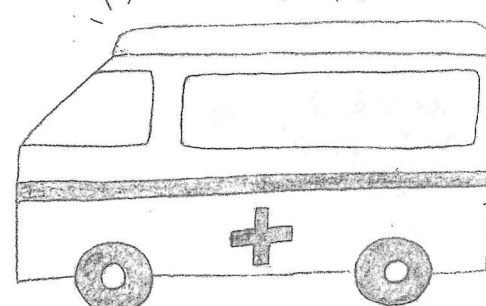
朝ごはんは、給食を食べるまでのエネルギー源です。しっかり食べて、体と脳をしゃきっとさせよう！

すいみん



成長ホルモンは、ぐっすりねむっている時間帯にたくさん出ます。しっかりねむって、骨を強く太くして身長をのばそう！

9月9日は、救急の日



「9」と「きゅう」が2つ重なるので、救急の日と言われています。



けがをしたとき、水で洗うのは何のため？

それは... 傷口にバイキンが入らないように、水道の水でホコリや石などを洗い流すため!! 水道の水は勢いよく流れるので、汚れを押し流すことができるよ。