

【PTA 会員数配付】  
R1. 9. 2  
石岡市立南小学校  
保健室

## 9月の保健目標 進んで体を鍛え、けがを予防しよう

長い夏休みが終わり2学期が始まりました。学校の生活リズムに早く戻れるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を守りましょう。運動会の練習が始まりますので、水筒や汗ふきタオルを忘れずに持たせてください。疲れていると、不注意によるケガをしやすく、熱中症にもかかりやすくなります。疲れを翌日に残さないために、夜更かしをしないようご配慮をお願いします。

### けが・熱中症の応急手当 (RICE と FIRE)

日常的に多く起こるけがと熱中症の応急手当は次の通りです。

#### ☆RICE…打撲や骨折、捻挫の応急手当

**Rest 安静** (痛みを緩和し、出血を抑制します。)

**Icing 冷却** (15分位冷却したら外し、再び冷やします。)

**Compression 圧迫** (包帯などで圧迫し固定します。)

**Elevation 挙上** (患部を上げると、腫れが軽減されます。)

#### ☆FIRE…熱中症の応急手当

**Fluid 水分補給** (塩分も補給。自力で飲めるか確認します。)

**Ice 冷却** (首、脇の下、脚の付け根を冷やすと効果的です。)

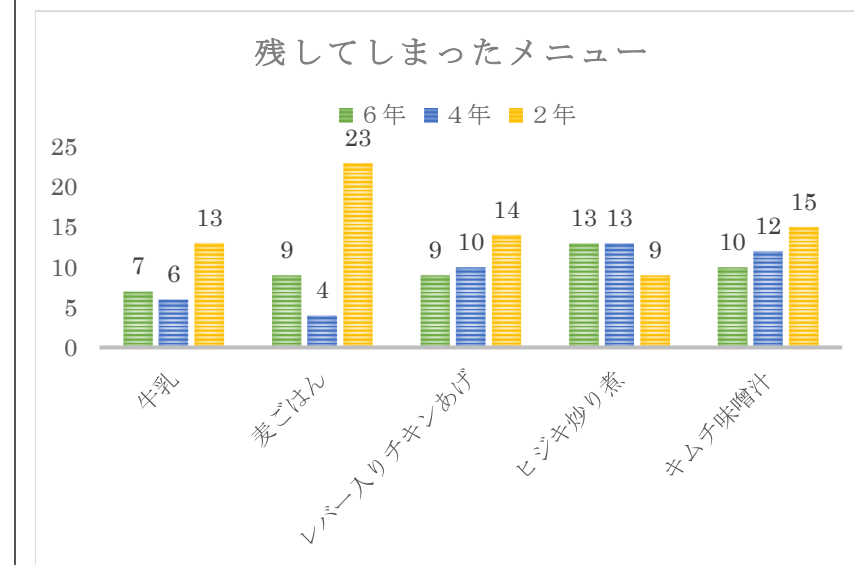
**Rest 休息** (日陰や冷房のある室内で休ませます。)

**Emergency 緊急搬送** (反応が鈍い、自力で飲めない、体温上昇が持続する際は、直ちに救急車を要請し医療機関へ搬送します。)

### 学校保健委員会より

7月25日に、委員の皆様や学校医の吉田先生と三輪先生をお迎えして学校保健委員会を行いました。南小児童の健康状態と給食の状況に関するアンケート結果についての報告から感想や質疑、学校医の先生からご指導を受けました。

アンケート結果から、給食を楽しみにしている児童が9割以上となっていました。児童が楽しみにしている給食ですが、残さず食べられる児童は低学年は給食を全部食べられる児童は高学年より少ないことがわかりました。



特に麦ごはんは、残してしまう児童が多いようです。残してしまう理由としては、嫌いなものだから、食べたことがないメニューだからという理由が多いようでした。栄養バランスを考えた給食献立ですので、残さず食べて欲しいものです。

栄養教諭の黒木先生からいただいた資料には成長期はカルシウムや鉄が特に必要なことや、主食とおかずをバランス良く食べることが大切と書かれていました。

吉田先生からは、栄養状態は、昨年からの増減の度合いを注意し、給食を含めた家庭での食習慣や生活習慣を考えて欲しいとのお話がありました。

三輪先生からは、コンタクトレンズの使用について使用者が低年齢化している。生理的には危険がないので管理ができれば使用しても大丈夫。メガネかコンタクトレンズかは好みで選んで良いが、視力の左右差がある人はコンタクトレンズが良いこと。乱視が強い人はハードが良いが、ソフトの使い捨てを使用している人が多いこと等のお話がありました。

参加者から、発育状況や給食の状況がわかった、インフルエンザ対策をお願いしたいの感想が寄せられました。学校でも対策を検討していきます。3学期は、4年生と保護者様を対象に「いのちの授業」を行う予定です。是非ご参観ください。

### 9月の保健行事

2日(月) 始業式

3日(火) 清潔調べ

体位測定 (1の2, 2の1, 2の3)

4日(水) 体位測定 (1の1, 1の3, 2の2, 5の1)

5日(木) 体位測定 (3年, 4の1, 6年)

6日(金) 体位測定 (4の2, 5の2)

21日(土) 運動会

24日(火) 振替休日