

すこやか

平成25年9月2日
高岡市立牧野小学校

2学期のスタートは「生活リズムを整える」ことから始めましょう

夏休み中、お子さんは大きなけがや病気もせず、健康に過ごされましたか？
さて、2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続くようです。

夏休み中に生活リズムが乱れていると、「体がだるい」「頭がボーッとする」「頭が痛い」「気持ちが悪い」「食欲がない」などの体の不調を訴えることがあります。「早寝早起き、朝ごはん」で生活リズムを整え、毎日、健康で元気に登校できるように子どもたちへの声かけをお願いします。また、手洗いはすべての病気の予防策です。給食も始まっていますので、毎日、清潔なハンカチを身につけさせてください。熱中症予防のための水筒や汗ふきタオルも必要です。

「早寝、早起き、しっかり朝ごはん、すっきり排便」で
こころもからだも元気スイッチオン！

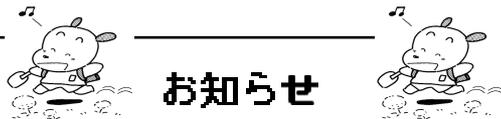


- ★ 早寝早起きをし、朝食をしっかり食べることで生活リズムが整います。
- ★ 夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりすることが夜更かしの原因にならないように気を付けましょう。

◆9月の保健行事

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 9月3日(火) 身体測定(5・6年) | 9月10日(火) 視力検査(5・6年) |
| 9月4日(水) 身体測定(3・4年) | 9月11日(水) 小児生活習慣病予防検診
(4年と5年の希望者) |
| 9月5日(木) 身体測定(1年・ひばり・ゆい) | 9月12日(木) 視力検査(3・4年) |
| 9月6日(金) 身体測定(2年) | 9月13日(金) 視力検査(1年) |
| 9月9日(月) 視力検査(2年・ひばり・ゆい) | |

- *視力検査…めがねを使用している人は持ってきてください。
- *身体測定…半袖・半ズボン
- ★注意！髪を頭頂や真後ろでしばらない。



お知らせ

来年度入学児童の健康診断があります。**10月30日(水)**
・案内状は、10月初めに学校からお届けしますが、ご近所に来年入学するお子さんがおられましたら一声かけてあげてください。

お願い・・・学校だけが(登下校中も含む)をして病院や接骨院等で治療を受けた場合は、公共医療制度(ピンクの用紙等)は利用せず、日本スポーツ振興センター災害給付金制度を優先して申請してください。給付金請求は、初診から治療までにかかった窓口支払いの合計が1,500円以上の場合が対象ですが、窓口支払いの合計が1,500円未満の場合は、お手数ですが、領収書を市役所児童育成課に出されて償還払いの申請をしてください。

◆けがを予防しよう 9月9日は救急の日

体育の授業中や休み時間など、学校生活の中では気を付けていてもけがをしてしまうことがあります。でも、できるだけけがをする機会を減らしたいですね。では、どうすればよいのでしょうか？例えば、爪を短く切っておくことで、伸びた爪が折れたり、友達をひっかいたりして起こるけがが少なくなります。廊下や教室での追いかっことをやめると、人や物にぶつかるけがも減ります。このように、「こうすればけがが起きにくくなる」ということを考えて行動できたらよいですね。一人一人の心がけ次第で、けがは防げます。

～けがをして保健室に来る前に、自分でここまでやってみよう～

★1学期に多かったけがは？

- 1位 すり傷（243人）
- 2位 打撲（174人）

★1学期の保健室利用者は？

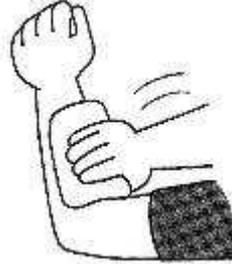
- （けが・病気を合わせて）
1日平均10.4人

<すり傷>



- 傷口の汚れを水道の水で洗い流す。

<切り傷>



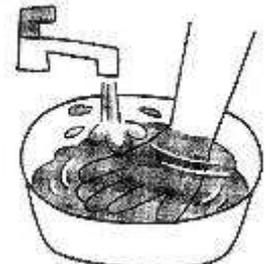
- 血が出ている所をきれいなハンカチで押さえる。

<鼻血>



- うつぶいて小鼻を親指と人差し指でギュッとつまむ。

<やけど>



- すぐに水道の水でよく冷やす。

◆定期健康診断の結果

肥満傾向やむし歯、視力の低下は、先天的要因の他、後天的要因である生活習慣も大きな影響を与えています。生活の仕方を見直し、これからも子どもたちが健やかに成長していくようご配慮ください。

<発育状況>

- ・ 身長、体重、座高のすべての項目で前年度県平均を上回っているのは、男子は、1年、2年、4年、女子は、1年、2年、3年です。肥満傾向児童の割合は8.1%で、前年度県平均7.2%を上回っています。

<むし歯>

- ・ 本校の未処置歯保有率は、年々減少傾向にあり、県平均を下回っています。

未処置歯保有率（乳歯・永久歯）



<視力>

- ・ 本校の裸眼視力0.9以下児童の割合は、平成24年度より県平均を下回っています。

裸眼視力0.9以下児童の割合

