

すこやか

平成26年9月1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

2学期が始まりました。夏休み中は、お子さんは健康に過ごされましたか。夏休み中に生活リズムが乱れていると、登校してから「体がだるい」「頭がボーッとする」「頭が痛い」「気持ち悪い」「食欲がない」などの体の不調を訴えて、午前中に保健室にくるお子さんも見られます。

「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お子さんへの声かけをお願いします。また、手洗いは全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付けさせてください。熱中症予防のための水筒や汗ふきタオルも必要です。よろしくお願いします。

また、夏休み中に大きな病気やけがで病院を受診され、学校生活で配慮が必要なことがあれば、担任に連絡してください。

「早寝早起き、しっかり朝ごはん、すっきり排便」で
心も体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2日（火）身体測定（5・6年）	9月10日（水）視力検査（3・4年）
9月3日（水）身体測定（3・4年）	たかおかキッズ健診
9月4日（木）身体測定（1年）	（生活習慣病予防健診を希望した4年と5年）
9月5日（金）身体測定（2年）	9月12日（金）視力検査（2年）
9月9日（火）視力検査（5・6年）	9月16日（火）視力検査（1年）

* 視力検査…眼鏡を使用している人は必ず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ぼらない。正しく測れません。



お知らせ



10月29日（水）に来年度入学児童の健康診断があります。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。

◆けがを予防しよう 9月9日は救急の日

牧野小学校で1学期に多かったけがを調べてみました。ぶついたり、打ったり、転んだりしたけがで保健室で手当てを受けた人が大変多かったです。

学校生活の中では気を付けていてもけがをすることがあります。しかし、一人一人の心がけ次第でけがは防げます。

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けっこをやめると、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。

★1学期に多かったけがは？

- 1位 打撲・打ち身 (196人)
- 2位 すり傷 (188人)

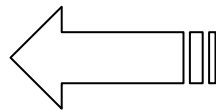
★けがの発生場所は？

- 1位 グラウンド (221人)
- 2位 教室 (143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11.7人



～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～

<すり傷>



● 傷口の汚れを水

どうみずあらなが
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。

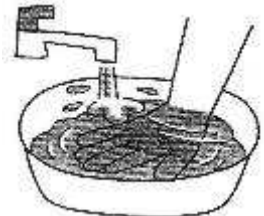
<鼻血>



● うつむいて小鼻を親

ゆびひときゆび
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。

◆学校でのけがは日本スポーツ振興センターの災害給付金制度を優先してください(お願い)

学校でけが(登下校中も含む)をして病院や接骨院で治療を受けた場合は、学校でのけがであることを病院や接骨院の窓口で申し出てください。その際、公費医療制度(ピンクの用紙等)より、日本スポーツ振興センター災害給付金制度を優先してください。ご協力をお願いします。給付金請求に必要な用紙は学校から保護者の方へお渡しします。

給付金請求は、初診から治癒までにかかった保険診療分の支払い金額が1,500円以上の場合に対象になり、医療費の4割が給付されます。

★ 初診から治癒までにかかった保険診療分の支払い金額が1,500円以上とは・・・

(例)「病院や接骨院での診療分」+「病院外の調剤薬局での薬処方分」=1,500円以上

★ 「治療用装具分(サポーター等)」が請求対象になる場合もありますので、不明なことがあれば、養護教諭にご相談ください。

★ 交通事故やスポーツ少年団等の活動中のけがでは給付金請求はできません。