

ほけんたより9月

No. 6

令和5年9月4日
長崎市立深堀小学校
保健室 木下華子

2学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みをすごしましたか？台風の影響で、8月9日の登校日はなくなってしまい、長崎に住むみなさんにとっては、とても大きいできごとでしたね。

また、1学期の終業式から久しぶりの学校でしたが、朝はすっきり起きることができましたか？夏休みの間も生活リズムをくずすことなく、すごせていたらよいと思います。もし、早起きがづらくなった人は、早く寝ることを意識して、生活しましょう。

9月9日は救急の日



けがをふせごう！



保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意でふせぐことができたものが、よくあります。どんなケガがあるのか、見てみましょう。

あわてていた

ちこくしそうになって、走って登校していたら、段差につまづいて、転んだ。



ゆだんした

体育の時間に、準備運動をさぼったら、足をひねってしまった。

ルールを守らなかった

ろうかを走っていたら、角で友だちとぶつかって、頭を打った。



集中していなかった

図工の時間に、友だちとおしゃべりしながらハサミを使っていたら、指を切ってしまった。

どうやったらケガをふせぐことができたか、考えてみましょう。

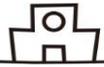
こうつうじこ き 交通事故にも気をつけよう！

深堀小学校は、大きい道路のそばにはありませんが、校門の前の道路は、よく車や自転車が通っています。「みぎ、ひだり、みぎ」と自動車が来ていないかよく見てから、校門を出るようにしましょう。

また、ときどき自転車の乗り方が心配な人を見かけます。自転車に乗るときは、必ずヘルメットつけること、スピードを出しすぎないことなどに気をつけましょう。



保護者の方へ



おうちの方へ
こんなときは
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

保健室の **木下** まで、ご連絡ください。

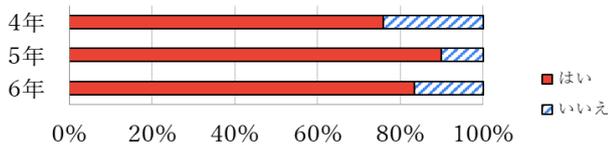
○医療券について

むし歯などの病気の治療のため、医療券を配布しているご家庭があります。使用期限が11月吉日となっておりますので、早めの受診をよろしく
お願いいたします。受診状況について、後日、確認をさせていただきます。

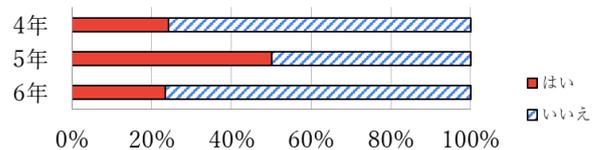
○「第2回 目のけんこうチェック」を実施しました

1学期に、長崎市内の小学4年生～6年生を対象に、「目のけんこうチェック」を実施しました。その結果
が出ましたのでお知らせします。

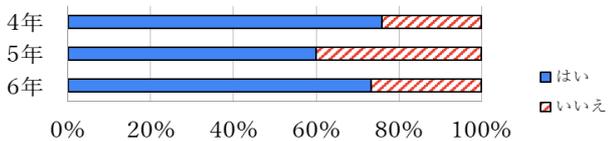
電子メディアを1回30分以上続けて使うことがある



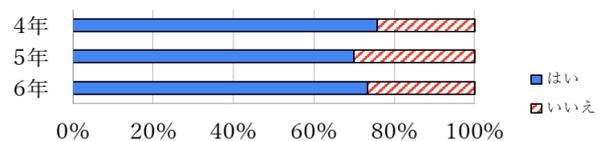
電子メディアを1日合計4時間以上使うことがある



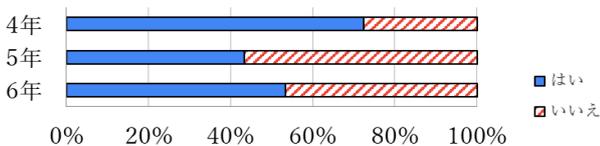
保護者と電子メディアの使い方のルールを決めている



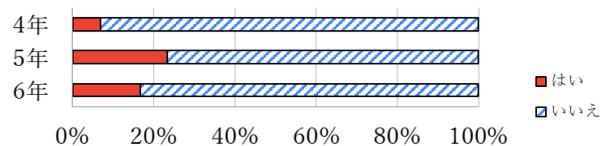
画面を30cm以上離して電子メディアを使用している



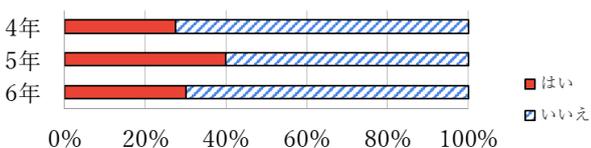
電子メディア使用時の姿勢に気を付けている



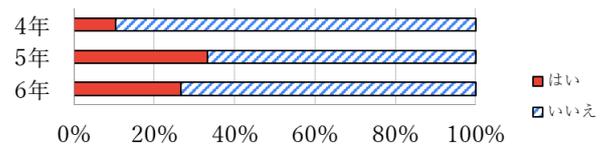
電子メディアの使用後に目の違和感がある



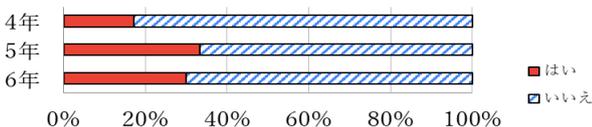
肩や首が疲れたり、重たいと感じたりすることがある



外で遊んだり、体を動かすことが減っている



寝る直前まで電子メディアを使用している



家庭で、使い方のルールがないという児童や、寝る直前まで電子メディアを使っている児童も多くみられました。子どもたちの心と体の健康のために、もう一度、ご家庭でスマホやゲームなどの使い方をきめていただければと思います。