



R2. 8. 31 大府市立神田小学校  
 こんげつ ほけんもくひょう  
 今月の保健目標  
 「けがを防ごう」

2学期が始まりました。あっという間の夏休みでしたね。楽しくすごせましたか？  
 まだしばらく暑い日が続きます。熱中症予防の水分補給や、手洗い、ソーシャルディ  
 スタンス、基本的な生活習慣に心がけ、神田っ子みんなでコロナウィルス感染症の予防  
 をしっかりして、2学期も元気にすごしましょう。



いよいよ9月から運動場が使えます。少しずつ暑さも和らぎ、運動によい季節です。  
 毎日少しきつめの運動を20分くらいするといいそうです。体も進んで動かしましょう。

## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早く  
おきてみる



朝、バタバタしないよう  
前日の日に準備しておく



朝食後は出なくても  
便座にすわってみる



睡眠時間は大事  
夜は早く寝る

## 9月の保健行事

### <身体計測>

	1限	2限	3限	4限
1日(火)	6の1 4の1	6の2		2の1 5の1
2日(水)				3の1
3日(木)	3の2 4の2	5の2 2の2		
4日(金)		あすなろ	1の2	1の1

### <歯科健診> 13:30~

- 8日(火) 5年
- 9日(水) 3・6年
- 10日(木) 4年
- 11日(金) 1・2年



### 歯科検診、暗号解読すると!

- <歯列・咬合・歯垢・歯肉>  
 0健康、1要注意 2要受診
- <歯>  
 1~7...永久歯、A~E...乳歯
- ・斜線かよし...健康な歯
  - ・○ ...治した歯
  - ・C ...むし歯
  - ・× ...要注意乳歯
- (抜いた方がよい乳歯のこと)

\*身体計測の日は、体操服を持ってきましょう。髪は頭の上でしげらないようにしましょう。  
 \*歯科健診では、歯ブラシを持参し歯をみがいてから検診を受けます。「○○がC」(むし歯がありますの  
 意味)と言われないといいですね。「治療のお勧め」の用紙をもらったら早めに治療しましょう。

## 打撲? 捻挫? に RICE 処置!

早い手当が、早い回復につながります!

Rest (安静)



プレーは中断!  
試合中でも授業中でも!

Ice (冷却)



とにかく冷やす!

Compression (圧迫)



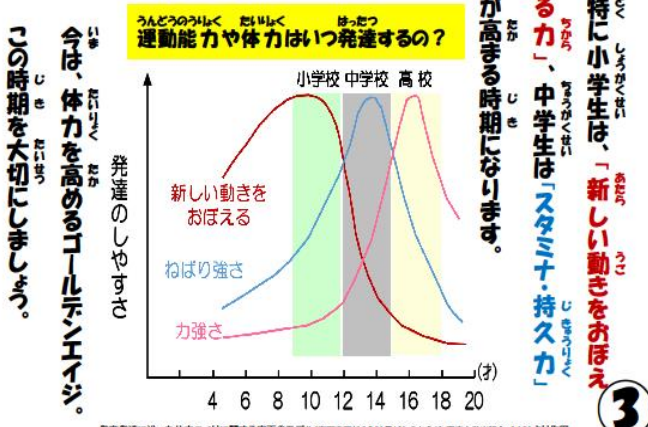
しびれない程度に  
圧迫固定!

Elevation (挙上)



心臓よりも高く!

# 運動って大切なの？



みぞさんは放課後や休みの日にどれくらい運動していますか？

家でテレビやゲーム？

外で体を動かしている？

特に小学生は、「新しい動きをおぼえる力」、中学生は「スタミナ・持久力」が高まる時期になります。

③

④ 例えは、有名なテニスプレイヤー錦織圭選手は、小さい頃に、水泳、野球、サッカーなどたくさんスポーツを経験していました。

テレビやゲームの時間が長くなっていますか？ 体を使った遊びや運動、いろいろなスポーツに、みんなもたくさんチャレンジしてみよう。

②

運動すると、骨や筋肉に刺激が伝わり、丈夫な体を作ることができます。また、頭(脳)にも血が巡り、良く働くようになります。

強い筋肉

丈夫な骨

良く働く頭

小・中学生は、1日の中で60分以上体を動かすことがとても大切です。

## 「あいち健康フラザ」の資料より

\* 一日運動60分は通学や家の手伝い等を入れての話です。まず体を進んで動かす習慣をつけましょう。毎日20分以上「少しきつと感じる運動」ができると申し分ないです。水分補給を忘れずに！

## 【おうちの方へ】

### ●体温チェックカードを変えました(9月1日～)

「新しい生活様式」8/6付けを受け、コロナは家族内感染が大きいことから、児童本人及び、家族全員の健康状態を把握し、発熱等かぜ症状や体調が悪い人がいる場合は、登校を控えていただくようお願いいたします。体温チェックは今まで通り毎日お願いいたします。

### ●生活リズムカードを行います。

9月7日(月)～11日(金)の1週間、学校で点検します。生活のリズムを整えると、勉強や運動も集中でき、心も元気になります。就寝時刻の目安は、「低学年は9時、高学年は10時頃」です。お子さんの生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん」が整うよう、ご家庭のご協力や声かけなど、よろしくお願ひします。

### ●スクールカウンセラーの相談日について●

9月の相談日は15(火)13時～16時の1回ですが、既に予約が埋まっており、キャンセル待ちです。10月の相談日は6日(火)9時30分～12時30分、20日(火)13時～16時です。希望される方は、神田小学校(46-5154)養護教諭(谷澤)までご連絡ください。

### ●夏休み中に、病気の治療や検査が終わった人は、「治療報告書」を担任までご提出をください。●

まだの方がいましたら、早急に治療をお願いします。

