



令和6年9月2日
調布市立第三小学校
保健室

(お子さんと一緒にお読みください。)

2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから抜け出せず、「しんどいなあ」と思っている人もいるかもしれません。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか。朝ごはんは1日のエネルギー源になります。しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。

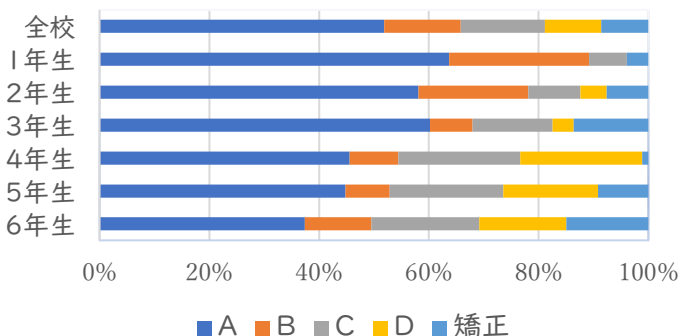
新学期が始まって、お子様の様子はいかがでしょうか。夏休み中も含め、お子様の心身の変化や大きなけが、病気について何かありましたら、担任や養護教諭へご連絡ください。

夏の疲れ
出ていませんか？

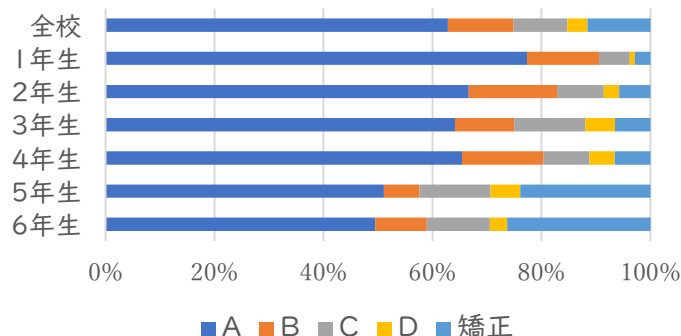
学校保健委員会の報告

今年の夏は、「涼しい午前中のうちに…」と言えないくらい、朝から暑い日が続きました。お子様は夏休みをどのように過ごされましたでしょうか。熱中症警戒アラートも出て、運動する機会をなかなか作れず、子どもたちの健康な生活リズムを維持するのも難しいと夏休みだったのではないのでしょうか。

視力検査結果 (R6)



視力検査結果 (R5)



7月22日に、学校三師、保護者代表、教職員が集まり、学校保健委員会を開催致しました。子どもたちが生涯を通じて、自ら健康で安全な生活を送ることができる「生きる力」を身に付けるために、健康診断の結果、感染症状況、体育の時間、給食の時間の様子などを共有し、本校の児童の健康課題について協議しました。今後、保健だよりを通じて、課題を共有し、その改善のための学校での取組を紹介していきたいと考えています。

◎視力低下

左グラフは、今年度と昨年度の視力検査の結果の比較です。9月の发育測定ミニ保健指導の時間に、子どもたちに視力検査の結果をみてもらい、目に優しい生活をしているかふりかえりをしてもらう予定です。

本校の AED 及び応急手当について



目の前で倒れている人がいたら、ただ見守るだけでなく、行動することはできますか。「AED 持ってきてください」と言われたとき、AED がどんなもので、どこにあるかわかりますか。三小には、東昇降口と職員玄関にあります。いざという時のために、覚えていてください。

また、この暑さで、急に鼻血が出てしまうことがありますね。そんなとき、どうしていますか。



① 鼻をつまんで、下を向く。



② しばらく安静にする。

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



9月の予定

◎全学年対象に発育測定を行います。

◎3年生を対象に9月10日(火)に歯みがき指導を行います。

持ち物が多くなりますので、ご準備をよろしくお願い致します。

- ① 歯ブラシ(普段使っているもの)
- ② 鏡(スタンドのあるものが使いやすい)
- ③ ペットボトルキャップ付き350~500ml
- ④ 紙パック(500mlか1ℓを半分に切ったもの)

- ⑤ フェイスタオル
- ⑥ 洗濯ばさみ2個
- ⑦ ティッシュペーパー
- ⑧ 鉛筆、赤鉛筆