

# ほけんだより 9月

令和6年9月  
新座市立西堀小学校

まだまだ暑い日が続いています。夏休みは、どうしても寝る時間がいつもより遅くなってしまったり、食事の時間が乱れてしまいがちですが、2学期の疲れが出てきて、暑さも加わって、体調を崩している人が見られます。

小学生に必要な睡眠時間をとる、炭水化物に偏らない、栄養バランスのとれた朝食を食べるなど、1つ1つは小さいことかもしれませんが、とても大切なことです。もうすぐ運動会の練習も始まります。少しずつ体調を整えていきましょう。



ケガをしたら...

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていると思いますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ!」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



## アイシング ~けがをしっかりと治すために

打撲・捻挫などのけがをしたときの応急処置の基本項目に「アイシング」(冷却)があります。患部を冷やすことで出血や過剰な炎症反応(発熱、腫れなど)を抑え、けがによる損傷の程度を軽くする効果があります。

ではみなさん、けがをした箇所を冷やすとき、何を使いますか?



湿布やコールドスプレーは冷やせる時間が短く、有効ではありません。また、アイスパックでは、冷蔵庫用はそれほど冷やせず、冷凍庫用は逆に冷やしすぎて凍傷になってしまうことがあります。

「氷水」を使うことで、続けてしっかりと冷やすことができ、なおかつ冷やしすぎることなく効果的にアイシングができます。ぜひ覚えておいてくださいね。

## ~感染症情報~



市内の中学校3校で、インフルエンザやコロナ、発熱等による学級閉鎖が実施されています。

西堀小でも、感染症で欠席しているお子さんが数名います。



お子さんの健康観察・健康管理を引き続きよろしく願いいたします。

## 夏休み歯みがきカレンダー感想よい

### <児童の感想>

- いっぱんいっぱい、はをみがきました。
- ままにいわれるまえにやった。
- 毎日糸ようじを使って歯をきれいにしたことです。
- おくばをみがくことがむずかしかったです。
- さいしょは2回しかできなかったけど、ちょっとずつできるようになりました。

### <保護者の方から>

- 学童にも歯磨きセットを持参し、頑張って歯磨きしていました。
- 毎日仕上げ磨きまでしっかりできました。
- 自分なりにみがき方を工夫して歯みがきに取り組んでいました。フロスも使ったりしながらがんばっていました!
- 大人の歯と子どもの歯があって磨きにくいところがたくさんあるけど、毎日頑張ってるネ!
- 夏休みに歯みがきレッスンを受けました。歯の生え替わりの時期なので、しっかり磨いていきたいです。仕上げ磨きは中3までが理想のようです。母も頑張ります!



家庭での声かけなどで協力ありがとうございました。

## 早めの受診をお願いします



1学期に実施した健康診断の結果、受診が必要と診断された人に「受診のお知らせ」を配付しています。「受診のお知らせ」が届いて、まだ受診をしていない方は、速やかに受診をお願いします。

また、健康診断当日に欠席した方にも、お知らせを配付しています。まだの方は早急に検診を受けるようお願いします。

受診・検診が済みましたら、結果を担任までご提出ください。

