

# ほけんだより 9がつ

令和5年9月1日

小金井市立小金井第三小学校  
保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中の生活リズムから抜け出せず、頭痛やだるさなどを訴え保健室を利用する児童が多くなります。いつもの生活リズムに戻すために、まずは「早寝早起き」を心がけてしっかりと睡眠をとるよう、お子さんに声かけをお願いします。体調を整え、2学期も学校生活を元気に過ごしてほしいと思います。

## 9月の保健行事

### ●身体計測

5日(火)6年	8日(金)4年	14日(木)2年
6日(水)5年	12日(火)3年	15日(金)1年
7日(木)4年	13日(水)2年	

※健康カードをお返しします。

押印後学校へお戻しください。

## 9月の

### 保健目標

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう



## 9月9日は「救急の日」けがをしたらどうする？ 応急手当ではRICE(ライス)が基本になります。

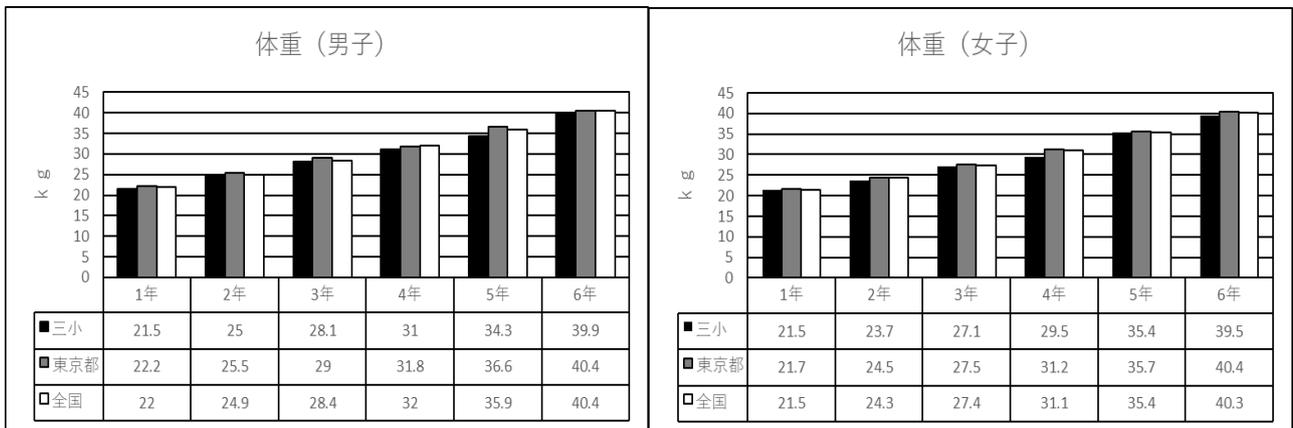
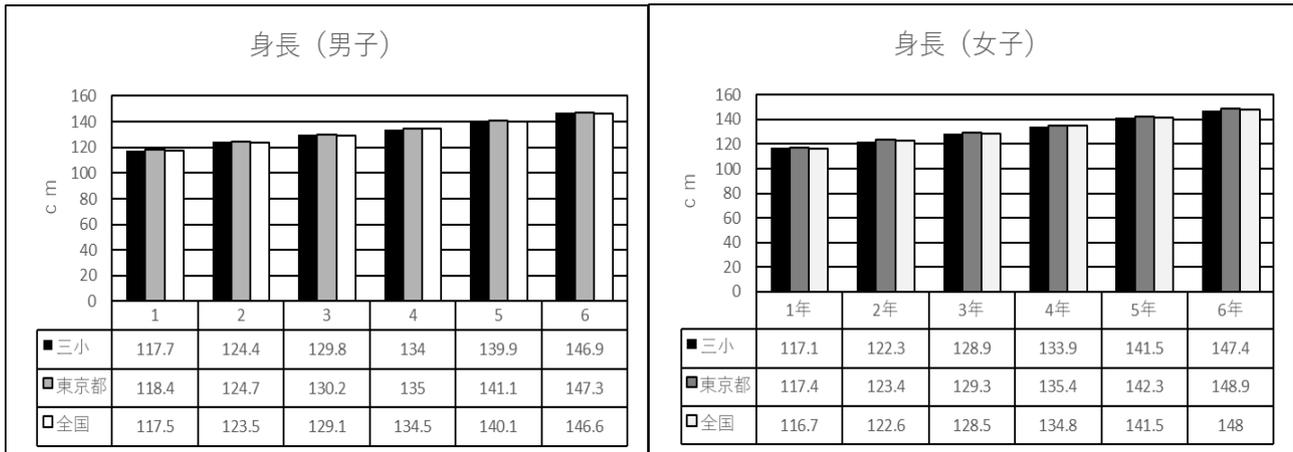
<p><b>R</b> レスト (安静)</p> <p>動かしたり、引っぱったりしないでね。</p>	<p><b>I</b> アイシング (冷却)</p> <p>けがをしたところを冷やし、出血やはれをおさえます。ただし、あまり冷やしすぎないように！</p>	<p><b>C</b> コンプレッション (圧迫・固定)</p> <p>出血やはれをおさえるとともに、痛みをやわらげることができます。</p>	<p><b>E</b> エレベーション (高く上げる)</p> <p>高く上げると、出血やはれをおさえる効果があります。</p>
--	---	---	--

## もし、けがをしてしまったら… 保健室に来る前にしておいてほしいこと

<p>すりきずの場合</p> <p>きず口を水道の水できれいに洗っておきましょう。そのままにしておくと、ばい菌が中に入ってしまう。</p>	<p>切りきずの場合</p> <p>きれいなハンカチできず口を押さえておきましょう。でもティッシュはだめ。こまかいチリがきずにくっついてしまいます。</p>	<p>つき指の場合</p> <p>引っぱったり、無理に動かさないようにしましょう。</p>
---	--	---

★学校保健委員会の資料を一部抜粋し、保護者の皆様にもご報告させていただきます。★

1 体格の平均値 ※全国と東京都は令和2年度の値 全国、東京都と比較して学年によっては下回っていますが、ほぼ平均並みでした。



## 2 視力検査（裸眼） 中学年からの視力低下がみられました。

また、Chrombook 導入前の平成30年度と令和5年度の視力（裸眼）を比較すると、導入後に大幅な視力低下がみられるということはありませんでした。学年によっては視力低下がみられましたが、Chrombook 導入によるものとは断言できません。

しかし、最近では ICT 機器を日常的に使用する中で児童の視力低下が危惧されています。

学校では、タブレットなどの ICT 機器使用時の約束や姿勢についての指導の必要性を感じています。ご家庭でも話題にさせていただけると幸いです。

