

れいわねんどがつごう
令和7年度11月号

かいじんみなみしょうがっこう
海神南小学校

ほけんしつ
保健室

ほけんだより

朝晩の冷え込みが強まり、少しずつ冬の気配を感じるようになりました。気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがい・十分な睡眠を心がけて、元気に過ごしましょう。体調の変化に気がついたときは、無理をせずにゆっくり休むようにしましょう。

いい歯の日



いい歯の日は、日本医師会と厚生労働省が制定したもので、「い(1)い(1)歯(8)」という語呂合わせにちなんだものです。制定は1993年に行われ、歯の健康維持を啓発することを目的としています。



しかじゅしん けっか 歯科受診の結果

学年	検診を受けた人	むし歯があった人	受診を勧めた人	受診の勧めがあり、受診した人
1年	79人	7人	20人	14人
2年	87人	12人	31人	11人
3年	63人	10人	21人	9人
4年	62人	0人	2人	1人
5年	89人	5人	8人	1人
6年	77人	1人	5人	0人

6月に歯科検診を行い、むし歯や要注意乳歯、歯石がある人に受診をおすすめしました。
治療が必要な人は早めに歯医者さんに行きましょう！
※低学年と高学年の検診はお医者さんが異なります。
※受診の勧めをしていて、10/31までに受診をしていない人にはお知らせをお渡しします。

あせらず・よく見て・気をつけて！

最近、休み時間や体育の時間にけがをする人が増えています。すり傷や捻挫、打撲などちょっとした油断から起きているけがもあります。

けがを防ぐポイントは、「ゆとりを持って行動すること」「まわりをよく見ること」です。

廊下や階段を走ったり、飛びおいたりするのはとても危険です。校舎内は走らず歩きましょう。遊ぶときは周りをよく見て、順番を守って遊びましょう。

朝晩の気温差で体がかたくなりやすいので、体を動かす前にストレッチをすることもおすすめです！

あせらず、よく見て、安全に過ごしましょう！

けがをしたときはどうするの？

けがをしたときは、あわてずに行動しましょう。自分でできる手あてをしてから、保健室に来てください。

すり傷



水でよく洗います。

どろや砂がついているときは、強くこすらず、やさしく流しましょう。

血が止まらないときは、ハンカチでおさえましょう。

はなぢ 鼻血



鼻のやわらかいところを5～10分ほど指でつまみます。

上は向かずに、下を向くようにしましょう。

ねんざ だぼく 捻挫や打撲



ぶつけたところを冷やします。

すぐに腫れていたいときや強く痛むときは、担任の先生に伝えて保健室に来てください。