



# ほけんだより

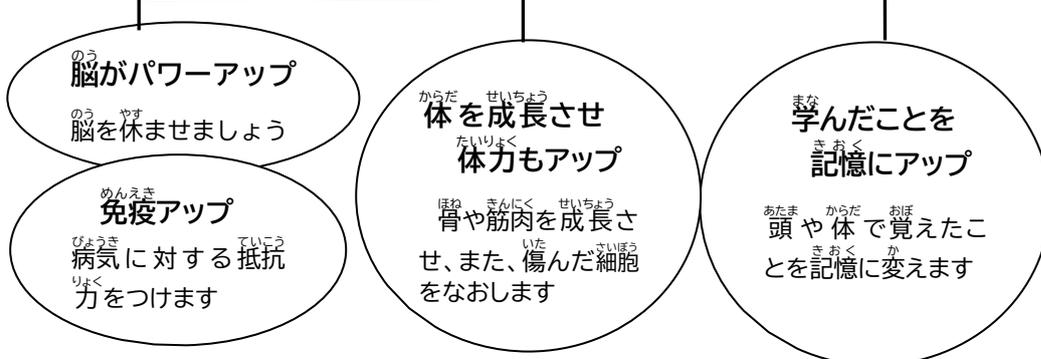


令和6年8月30日  
川崎市立宮崎台小学校  
保健室 No.5

なが なつやす お がっこうせいかつ  
長い夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。  
にっちゅう あつ ひ あつ あつ かつどう ちゅうし  
日中はまだまだ暑い日が続きます。暑すぎて、活動が中止になるよ  
うな日でもでてくるかもしれません。健康で安全に過ごすことができる  
ように、「暑さ指数を確認しながら活動をする」「自分の体調によって  
活動をする」など無理のないようにしましょう。  
きそくただ せいかつ きほん すいみん  
規則正しい生活を基本に、睡眠をたっぷりとって、いろいろアップ  
しましょう。



## 睡眠でいろいろアップ



## 宮崎台小の『けが』の利用状況 ~そのけがどうすれば防げた?~

保健室で手当てをするけがには、原因を聞いてみると、ちょっとした注意で防ぐことができたものもあります。自分がけがをした時のことを振り返って、けがを防ぐ方法を考えてみましょう。

### ~うっかりした~

床に落ちたものを拾おうとして机に頭をぶつけた。

### ~ゆだんした~

このくらいなら大丈夫と階段からジャンプして足をねんざした。

### ~あわてていた~

授業に遅れそうに走っていたら、友だちとぶつかった。

### ~ふざけていた~

掃除中にほうきを振り回して遊んでいて、人にあたってしまった。

### けがが多かった場所

- 1番 教室
- 2番 校庭

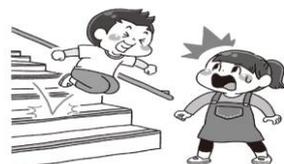
### 多かったけがの種類

- 1番 打撲(ぶつけた、はさんだ)
- 2番 すり傷

### けがが多かった時間帯

- 1番 授業中
- 2番 中休み

つつい遊びに夢中になり周りをよく見ていなかったためにけがをしまったり、ルールを守らなかったためにけがをしまったり、そんな経験はありませんか?けがをしないために安全な行動を心がけましょう。



# みんながもっている体のパワー 『自然治癒力』って知ってるかな？



『軽いけがなら  
自然と治った』こ  
んな経験はありま  
せんか？

## 保護者のみなさんへ

夏休みを終え、お子さんは心も体もひと回り成長されたことと思います。休み明けは、環境の変化で疲れやすくなります。頑張る時間とほっと一息つける時間をそれぞれ大切にしてほしいと思います。子どもたちの不安や心配は、体調の変化として現れることがあります。朝の健康観察を大切に、体調や表情の変化に気を配っていただけたらと思います。よろしくお願ひいたします。

また、夏休み中のお子さんの体調について、大きな病気やけが、その他調子の悪いところや気になることがありましたら、お知らせください。



『自然治癒力』とは、みんなが生まれついてもっているもので、けがをしたり、病気になったりした時に、体が自然と治ろうとする力のことです。

『自然治癒力』を高めるためには…

- ★よく寝る
- ★バランスのよい食事をとる
- ★外で元気に遊ぶ
- ★けがをしたら、きれいに洗って清潔にする
- ★かぜをひいたら、栄養と水分をとって休む

## 流行している感染症について

手足口病については、全国的に過去10年間と比較してもかなり多い状況となっているようです。また、夏休み明け、宮崎台小では、マイコプラズマ感染症でお休みされているお子さんもいます。流水や石けんによる手洗いをはじめとする感染対策を徹底していただきますようお願いいたします。

## 心電図検査の結果について（1年生及び転入生）

1年生及び転入生においては、6月3日に心電図検査を行いました。（その結果二次検査等を受けられた方には個人あてに結果が届いているかと思ひます）

夏休み前に「定期健康診断結果の一覧」の中の心電図の欄を空欄で配付いたしました。何か異常がある場合には、すでに個別にご連絡させていただきました。保健室から連絡がなかった場合は「異常なし」でしたので、ご承知おきください。



## けがや事故の未然防止について

今月号では、宮崎台小の子どもたちのけがの発生状況について紹介させていただきました。けがや事故の未然防止のために、何点かご家庭でもご協力をよろしくお願ひいたします。

### ○足にあった靴・上履き

上履きの大きさが足に合わず、かかとを踏んで歩いている子がいます。お子さんの足の大きさにあった靴を履くように、時々サイズの確認をお願いいたします。

### ○つめの長さ

つめがひっかかって割れてしまったと言って、保健室に来室する子がいます。つめが伸びている場合がほとんどです。自分が痛い思いをするだけでなく、時には、友だちにけがをさせてしまうこともあります。つめを切るように保健室でも話をしていますが、ご家庭でも注意して見ていただけたらと思います。



### ○体調管理

時間がなくて朝食を食べていなかったり、水分が不足していたり、寝不足だったりして体調不良を訴える子がいます。体調が万全でないと、思わぬけがや事故につながります。規則正しい生活をし、体調がすぐれない場合には早めに休養をとり、無理のないようにお願いいたします。