

<家庭数> *ぜひお子様と一緒に読んでください。

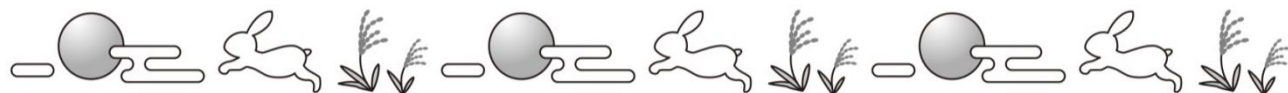


令和6年 9月 3日
 北区立王子第三小学校
 校長 石原 淳
 養護教諭 月岡 友美

今月の保健目標 生活リズムを整えましょう

夏休みが終わりました。とても暑い日が続きましたが、元気に楽しく過ごせましたか？いろいろな思い出をたくさん聞かせてくださいね。

さて、学校が始まって、朝起きるのが辛い人もいます。夏休み中に夜更かしや朝寝坊が習慣になっていた人は、早く学校モードに切り替えられるよう、まずは夜早めにふとんに入りましょう。しっかり朝ごはんを食べることも大切です。まだまだ暑い日が続くので、水分も十分にとりましょう。



夏休み中の感染症情報

- 新型コロナウイルス感染症……2名
- 溶連菌感染症……3名
- マイコプラズマ感染症……2名
- 手足口病……1名

感染症の大きな流行はありませんでした。生活リズムを整え、免疫力を高めて病気にかかりにくい体を作りましょう！



★ 今月の保健行事 ★

月	日	曜日	内容	対象	注意事項など
9	5~12	木~木	発育測定・保健指導期間	全学年	身長が正しく測れるように、髪型に気を付けてください。
	9	月	岩井移動教室事前健診 13:30~	4年生	9月5日(木)から忘れずに「健康の記録」をつけましょう。
	10	火	脊柱側弯検診 13:30~	5年生	上下体育着です。下を参照。
	18~26	水~木	視力検査期間	全学年	眼鏡を持っている人は忘れずに保健室に持って来ましょう。
	30	月	色覚検査	4年生	裏面参照。

内科校医の板垣先生による健診です。「健康の記録」をもとに問診を行いますので、健診当日、忘れずに持ってきてください。記入漏れがないように注意しましょう。宿泊に持っていく薬の飲み方や、アレルギーなどについても確認しますので、家の人とよく話し合っておいてください。都合が悪く事前健診が受診できない場合は、あらかじめ担任の先生に申し出てください。



★ 脊柱側弯検診（5年生）について ★

脊柱側弯症という病気を早期発見するために行う検査です。脊柱側弯症とは、背骨が横に曲がってねじれてしまう病気で、成長期の子どもにみられます。原因不明の病気で、早期では痛みなどの自覚症状がないため、検査をして早期発見をすることが重要になります。

部屋の中を暗幕で暗くし、背中に光を当てて写真を撮ります。検査業者の方が一人一人個別に撮影をしますので、安心して受けてください。(撮影してくれる方は女性です。)

髪の毛が肩にかかる人は、結んでください。



★ 色覚検査（4年生）について ★

ものを見たときに色を感じ取っているのが、目の網膜にある錐体細胞です。赤担当、緑担当、青担当の3種類があり、それぞれの細胞数が人により少しずつ違います。それにより、色の見え方は人それぞれ少しずつ違ってきます。



一般的な色の見え方と比較して、差が大きいかどうかを調べるのが色覚検査です。「色覚異常」と聞くと驚く人も多くいますが、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色によって見分けにくいことがあるという程度なので、日常生活ではほとんど不自由がないため、本人にも保護者にも気付かれにくいものです。しかし、自分自身の色の見え方の特徴を知っておくことは、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、とても重要になります。

そのため北区では、4年生を対象に色覚検査を実施しています。検査にあたり、4年生の保護者の皆様には希望調査を行い、希望者にのみ検査を実施します。検査結果については、検査後に全員にお知らせを配布します。



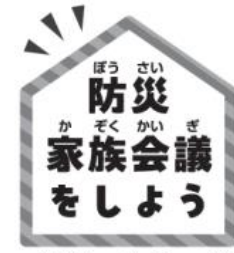
★ 自分でできる？ 応急手当 ★

<p>転んですり傷ができた！ ⇒水道水でよく洗う</p> 	<p>鼻血が出た！ ⇒鼻をつまんで下を向く</p> 	<p>目にごみが入った！ ⇒水の中で目をパチパチする</p> 
<p>足をくじいてしまった！ ⇒よく冷やして動かさない</p> 	<p>やけどをした！ ⇒水道水でよく冷やす</p> 	<p>おうさんしょう えーいーでーせつちばしよ 王三小のAED設置場所 ちゅうおうしょうこうぐち ①中央昇降口 ひがししょうこうぐち ②東昇降口 たいいくかんいりぐち ③体育館入口 けんこういいん まいにち 健康委員が毎日 てんけん 点検しています！</p>

9月1日は防災の日



『またゆれた きよ大地しんは いつくるの
かくにんしよう ぼうさいセット』
これは、小学3年生の娘が詠んだ短歌です。夏休みの宿題のひとつでした。近い将来、大きな地震があると言われていますので、備えは万全にしておきましょう。



9月1日は防災の日です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族で話し合っ、いざという時に備えましょう。



9月1日は防災の日 おうちで地震対策

本棚

- △ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- △ 重い本は下の段へ
- △ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

寝室

- △ なるべく家具を置かない。置くときは背が低いものにする
- △ 出入り口の近くには置かない

玄関

- △ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- △ 非常用持ち出し袋を準備しておく