

ほけんだより 9月

令和8年9月1日
大谷小学校保健室



がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

ちゅうい
けがに注意しよう

は 歯をぶつけて、ぬけたときの応急手当



歯をぶつけて、抜けたり、欠けたりしたときは、その歯を拾っておくことが大切です。その際に、歯根の部分は触らずに持ちます。
水道水では洗ってはいけません。なぜかという
と、「歯根膜」という組織が乾燥や水分の違いで死んでしまい、抜けた歯が再び元の場所にくっつく可能性が低くなるためです。

びょういん 病院でみてもらうまでのぬけた歯の保存法

「歯の保存液」に入れる



保存液がないときは



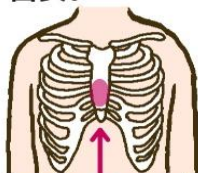
すぐに病院に着ける場合は



抜けた歯は、病院で診てもらうまで、専用の保存液に入れます。歯の保存液がないときは、牛乳に入れて、すぐに病院に着ける場合は、ラップで包んで持っていきます。専用の保存液だと12~24時間、牛乳だと12時間程度、ラップに包んだ場合は1時間程度、口の中に戻すことができる状態で保存できます。

お い ち 押す位置

むね ま なか
胸の真ん中、
きょうこつ した はんぶん
胸骨の下半分が
め やす
目安。



お て 押すときの手

りょうて かさ
両手を重ねて、
て つね
手の「付け根」の
ぶ ぶん
部分で押す。

きょう こつ あつ ばく
胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
をするときには

お 押すときのポイント

りょうひじ
両肘をまっすぐ伸ばし、
ま うえ つよ はや
真上から「強く」、「速く」、
た ま
「絶え間なく」押す。



がっ こう 学校のAEDは ここにあります

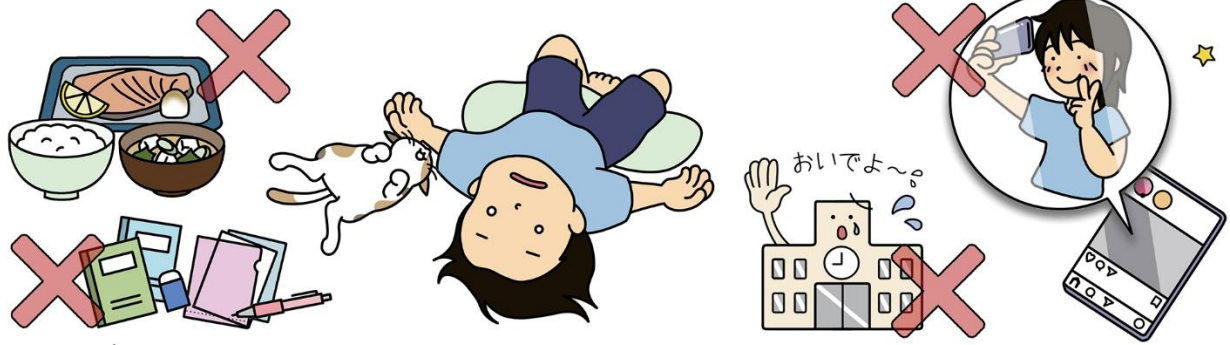


しょくいんしつ たいいくかん
職員室・体育館



がっ こう ない せつ ち ぼしよ
学校内の設置場所だけでなく、
じ たく きんじよ つうがくろ
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
やく だ
役立ちますよ!

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう! と声を出す



軽くでいいので
5分くらい動いてみる



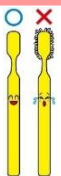
アップテンポの
音楽を聴いてみる



保護者の方へ

① 2学期も歯みがき・フッ化物洗口を実施します

毎日、歯ブラシ・コップを忘れずに持たせてください。毛先の開いている歯ブラシは、歯の汚れをきれいに落とすことができません。歯ブラシの点検をお願いします。



② 受診報告書の提出をお願いします

「むし歯 治療のお知らせ」を配付された場合は、早めに受診報告書を提出してください。
全員治療を終えたクラスには、むし歯治療100%クラス表彰があります。

③ 発育測定を行います 当日は、髪の毛を上で束ねないように注意してください。

さくら 1・2年	3年	4・5・6年
9月9日(水)	9月8日(火)	9月7日(月)

測定後、健康手帳を返却します。返却日:9/11(金) 提出日:9/14(月)

【2~6年生】P6の数値をもとに P7にグラフを作成し、P4または P5 に押印してください。(1, 2学期分)

【1年生】発育の記録を確認、押印し、次ページにグラフを作成してください。(1, 2学期分)