

# ほけんだより

平成29年9月1日

港区立御田小学校

校長 三浦 和志

養護教諭 島崎 智子

## \* 9月の保健目標 …けがをふせごう\*

2学期がスタートしました。夏休みにたくさんの経験を積んで、子供たちは心も体も一回り大きく成長したことと思います。夏休み中、健康面で何か気になることなどありましたら、担任または養護教諭にお知らせください。まだまだ暑い日が続き、熱中症にも注意が必要です。早寝・早起き・朝ごはんなどで生活のリズムを整えましょう。

## つき指、捻挫など、けがの応急手当の基本は RICE

### Rest



患部の安静・固定  
添え木、ダンボール、テーピングなどで固定する

### Ice



患部の冷却  
氷、水道水、冷却スプレー、冷湿布などで冷やす。冷やしすぎに注意  
(15~20分くらいが目安)

### Compression



患部の圧迫  
包帯などで軽く縛ったほうが腫れを予防できる。きつく縛らないよう注意

### Elevation



患部の拳上  
患部を自分の心臓よりも高い位置にしておく

こんなときは  
早めに整形外科か外科を受診しましょう

- 腫れがひどい
- 患部が変形している
- 痛くて動かせない
- 皮膚が紫色になってきた

捻挫、骨折、脱臼、腱が切れている、などの可能性があります

## ☆学校保健委員会開催のお知らせ☆

各校医や学校薬剤師の先生方から直接お話が伺える良い機会です。是非ご参加ください。

※詳細については、別途お知らせを配布します。

○日時 9月26日(火) 14:25~15:45

○会場 御田小学校 体育館にて

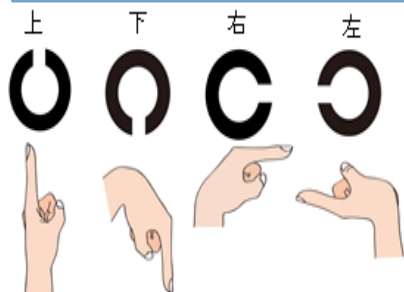
## ◇9月の保健行事◇

月	日	曜日	項目	対象学年	備考
9	5	火	・計測	1・2	
9	6	水	・計測	3・4	
9	7	木	・計測	5・6	
9	26	火	・学校保健委員会 p m 2:25 ~ p m 3:45	6	※6校時は公開授業
9	27	水	・視力検査	5	
9	28	木	・視力検査	4	
9	29	金	・視力検査	6	

☆計測と視力検査の結果のお知らせについて☆

- 計測…ピンクの連絡袋に結果（A4）を入れて返します。  
【発育のようす】に押印し、ピンクの封筒のみ担任に返却してください。
- 視力…視力検査の結果、裸眼視力がB～D（視力が0.7以下）の児童に「結果のお知らせを」配布します。お知らせをもらったから早めに眼科の受診をお願いします。

### 視力検査の答え方



切れ目の向きで答える

わからないときは「わかりません」



目を細めて見たり、のぞき見をしたりしない

### 「A・B・C・D」ってなに？

A	視力 1.0以上	見えにくい、目がかれる、頭が痛い、かすむなどの症状があれば病院でみてもらいましょう
B	視力 0.9～0.7	黒板の字が見えにくいほどではありませんが注意が必要です。一度病院でみてもらいましょう
C	視力 0.6～0.3	黒板の字が見えにくいことはありませんか？ 病院でみてもらい、
D	視力 0.3未満	メガネの使用や教室の座席などその指示に従ってください

