



ほけんだより9月



養護教諭
下西 美保



9月の保健目標:けがをしないように気をつけよう



滝尾小 けがのようすクイズ

Q1	<p>昨年1年間の、けがによる保健室の利用者は何人でしょう？</p> <p>① およそ 50人 ② およそ 150人 ③ およそ 300人</p>
Q2	<p>滝尾小で、1番多いけがはなんでしょう？</p> <p>① すり傷 ② だぼく ③ 虫さされ</p>
Q3	<p>滝尾小では、体のどの部分をけがする人が多いでしょう？</p> <p>① 手・腕 ② 頭・顔 ③ 足</p>

答えは、保健室前ろう下にあります♪

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため



マダニ対策について

滝尾小では、イノシシの運動場への侵入が見られ、イノシシに付着するマダニの影響が心配されたため、対策を子どもたちへ伝えていきます。また学校薬剤師等と連携をとり、運動場は消毒等の対応をしております。予防や対策を知り、楽しく外遊びをしましょう ^^

マダニのすみか

・草むらなどの
葉っぱの先やうら

学校での予防・対策（イノシシが来ている間）

・運動場では必ずくつをはく。
・草むらにはいかない。
・外から校舎に入るときは、体にムシがついていないか確認する。
・必要に応じて虫よけスプレーを使う。

もしさされたら

さされたら、むりに取らずに、すぐに大人に伝えて、病院(ひふ科)に行こう。





デジタルメディア わが家のルールの見直しを お願いします



夏休み中の、デジタルメディアの依存度チェック、ありがとうございました！

9月いきいき大作戦では、表紙のわが家のルールの見直しをお願いいたします。

ルールがうまくいっている場合は、そのままかまいません。

うまくいかなことが多ければ、出来そうなことから、はじめてみましょう^^



わが家のルール決めの参考に

☑ おすすめの本



令和7年8月26日 御船町学校保健会にて、「わが子に大好きを伝えたい～家庭でできる性教育～」と題し、NPO法人せいしとらんし熊本 中村和可子様による講演会が行われました。その中で、紹介された本です。ぜひ読んでみてください^^

☑ ネット依存症にならないためのポイント

※令和6年度御船町学校保健会 希望ヶ丘病院 杉本医師による講演会で紹介された内容です。

- ☐ 1日の使用時間について、親子で決める
- ☐ しっかり睡眠をとる
寝る1時間前には電子機器は終了する *家族の協力が大切
- ☐ バランス良い食事を1日3食とる
- ☐ 余暇活動を充実させる
- ☐ 困っていることが相談できる環境を作る
- ☐ 家族だけで対応できない時は第三者に頼る

くまもと 早ね・早おき、いきいきウィーク

熊本県では、8月25日～9月15日を、くまもと早ね・早おき いきいきウィークとして、県下一斉の取組みをしています。配布したチラシをぜひご覧ください。

