



夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムを学校モードに切りかえていきましょう。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。熱中症もまだまだ心配です。熱中症予防のためにも、睡眠をしっかりと、必ず朝食は食べて登校してください。みなさんが安全で健康な学校生活を送ることができるよう保健室から応援しています。

体の調子を ととのえよう！

夏休みは、夜更かしや朝寝坊をすることもあったかと思います。夏の疲れが残っているせいか気分がすっきりしない子や体が重い子もいるかもしれません。そんなときは、こんなことに気を付けて、体の調子を整えましょう。

① 決まった時間に寝て、決まった時間に起きましょう。

ぐっすり眠れるようにするために、寝る前にスマホやパソコンは見ないようにしよう。

② かならず朝ごはんを食べて登校しましょう。

*ごはんやパン、麺など炭水化物は必ずとるようにしましょう。

*朝食に汁ものやコップ1杯の水分をとるようにしましょう。

③ お風呂にゆっくりつかりましょう。

④ 予定をつめこみすぎないようにしましょう。



保護者の方へ

1学期に欠席等で健康診断を受けることができなかったお子様には、夏休みを利用して、8月31日までに、指定の医療機関にて個人で健診を受けるようお願いをしていました。

内科検診、耳鼻科検診、歯科検診を受けていましたら、**9月11日(金)**までに担任の先生へ健診結果の提出をお願いします。

※ 沖縄県健康づくり財団さんによる健診(尿検査、聴力検査、視力検査、心電図検査)は、学校へ健診結果が届くため、提出の必要はありません。

結果が届き次第、学校からご家庭へ配布いたします。

2学期のお子さんの様子について

長い休みが終わり、学校生活が始まりました。学校生活を楽しみにしていた子もいれば、不安や気がかりがある子もいるでしょう。

もし、お子さんがいつもの様子とちがって、心配や気がかりがある場合には、ぜひ担任の先生や保健室にご相談ください。

大人も子どもも、ひとりで悩むより、みんなで話をすることが大切です。子どもたちの笑顔のために、大勢の大人たちで子どもを見守れるように、協力できると

いいなと思って
います。



9月9日は救急の日

9月9日は、救急の日です。今回は、歯が抜けてしまった時の応急処置について紹介します。歯医者さんを受診するまでの間、歯を正しく扱うと、もしかすると抜けてしまった歯を、戻せるかもしれません。

- ①歯が完全に抜けてしまった時は、清潔なガーゼなどで口の中の血の出ている部分をかるく押さえる。
- ②抜けてしまった歯を拾うとき、歯の根の部分を持たない。



歯の根元（ピンクの部分）には、歯根膜が付いています。歯根膜を壊さないように、歯の根元はさわらず、歯の頭の部分を持つようにしましょう。

- ③歯が血や土で汚れていても、水道水で洗ったり、ブラシでこすったりしない。



- ④歯の保存液に入れて、なるべく早く歯医者さんを受診する。

歯の保存液は、薬局やインターネット等でも購入できますが、牛乳で代用することもできます。歯根膜は、乾燥するとダメージを受けてしまいます。なるべく保存液に入れて、歯医者さんを受診しましょう。

保存液がない場合は、本人がまちがって飲み込まないように気を付けながら、口の中で抜けた歯を保存するという方法もあります。



知念小学校では、歯の保存液として、ティースキーパーネオを常備しています。

歯が抜けてしまわないように、予防策として、スポーツをする際に、マウスガードで歯を守っている方を見ることがあります。しかし、子どもたちは、休み時間などにも、元気に走り回って、遊んで欲しいので、不慮の事故で口腔内のケガが起きてしまうことがあります。

ケガをしたときに、まわりにいる方が、歯が抜けてしまった時の対処法が分かれば、歯をもとに戻せる可能性が高くなります。もしもの時にそなえて、応急処置について覚えていてもらえたらと思います。