

ほけんだより 9月

令和6年 9月27日
普天間第二小学校 保健室




9月の保健目標
生活リズムを
とりもどそう

2学期が始まりました。2学期は1番長い学期で、行事も多いです。暑さもまだ続いています。体調管理に気をつけながら2学期もがんばりましょう！

9月1日は防災の日・9月9日は救急の日

子どもの誤飲したものの別緊急度

非常に多い誤飲事故。飲んだものによって緊急度が異なります。

 すぐに救急車!	* 灯油 * ベンジン * 除光液 * 農薬 * 殺虫剤 * ネズミ駆除剤	基本的には吐かせず、受診する際には誤飲したものと同一ものを持参しましょう。
 急いで受診	* ボタン電池 * 鋭利なもの * 磁石 * 洗剤 * タバコ * 薬 * コイン * おもちゃ など	ただし、呼吸が苦しそうだったり、顔色が悪い、けいれんなどの症状があれば、飲んだものに限らず救急を要請してください。
 様子を見て診療時間内に受診	* 少量のインク * クレヨン * 絵の具 * 化粧品 * 石けん など	

災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 食品 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> ブランケット |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯みがき粉 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> くつ（スリッポン） | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 | <input type="checkbox"/> 貴重品 |

- ### 赤ちゃんがいる家庭の備え
- ミルク / 使い捨て哺乳瓶 / 離乳食
 - 携帯カトラリー / 紙オムツ
 - おしりふき / ネックライト
 - 抱っこひも / 子どものくつ

- ### 女性の備え
- 生理用品 / おりものシート
 - サニタリーショーツ
 - 中身の見えないごみ袋
 - 防犯ブザー / ホイッスル

- ### 備蓄品
- 水や食料（家族の人数 × 3日～1週間分！）
 - 生活用品（トイレトペーパー、携帯用トイレ、ラップ…など）

「おきなわ#7119 事業」について

急なケガや病気の際、救急車よぶ？ それとも病院に行く？ 困ったときに看護師と24時間365日電話相談できます。

対象者: 小児を含む全年齢

方法: 「#7119」 もしくは ☎098-866-7119

相談無料（通話料は利用者のご負担となります）

⚠ 緊急時は迷わず119番



学校保健委員会がありました

去った8月29日に学校保健委員会が開催されました。学校3師（学校医、学校歯科医、学校薬剤師）の先生方、給食センターの栄養職員、PTA副会長の松永さんと学校職員で話し合いが行われました。お忙しい中、ご参加ありがとうございました。

学校医 池原先生より

- 沖縄県が長寿県でなくなってきた原因の一つに、小さい頃からの肥満があげられている。食生活が問題となることが多い。家庭の協力も仰ぎながら肥満を少なくしたい。
- 普二の児童の体位（身長・体重の平均）は小柄だが体力テストの結果が悪くないのはいいこと。成長もゆっくりの子が多いのかもしれない。

学校歯科医 新垣先生より

- 普二の児童の歯科検診結果はいい方。
- ストレス発散のために、歯ぎしりをすることが分かってきた。その歯ぎしりに耐えられるような噛み合わせをつくろうと目指している。
- むし歯だけでなく噛み合わせや顎関節症も注意してみしてほしい。

学校薬剤師 石田先生より

- 宜野湾市は腎臓病（透析）での保険の割合が高い。腎臓病は塩分糖分の摂りすぎからなることが多く、小さい頃からの食生活が関係すると考えられる。
- 沖縄は加工肉や水分摂取にジュースを摂る家庭が多いように感じられる。小さい頃からの食育は大切で、将来的にも病気の予防につながる。

★食生活の大切さを子ども自身、家庭が知ることが大事。学校では給食センターの栄養士の先生が各学級で食べる楽しさや栄養についてお話をしてくれています。今の食生活が、将来の健康につながります(歯の健康も含めて)。ご家庭でも今一度食生活について、考えてみてはいかがでしょうか。

