



# ほけんだより



舟橋小学校  
令和5年9月 No.8

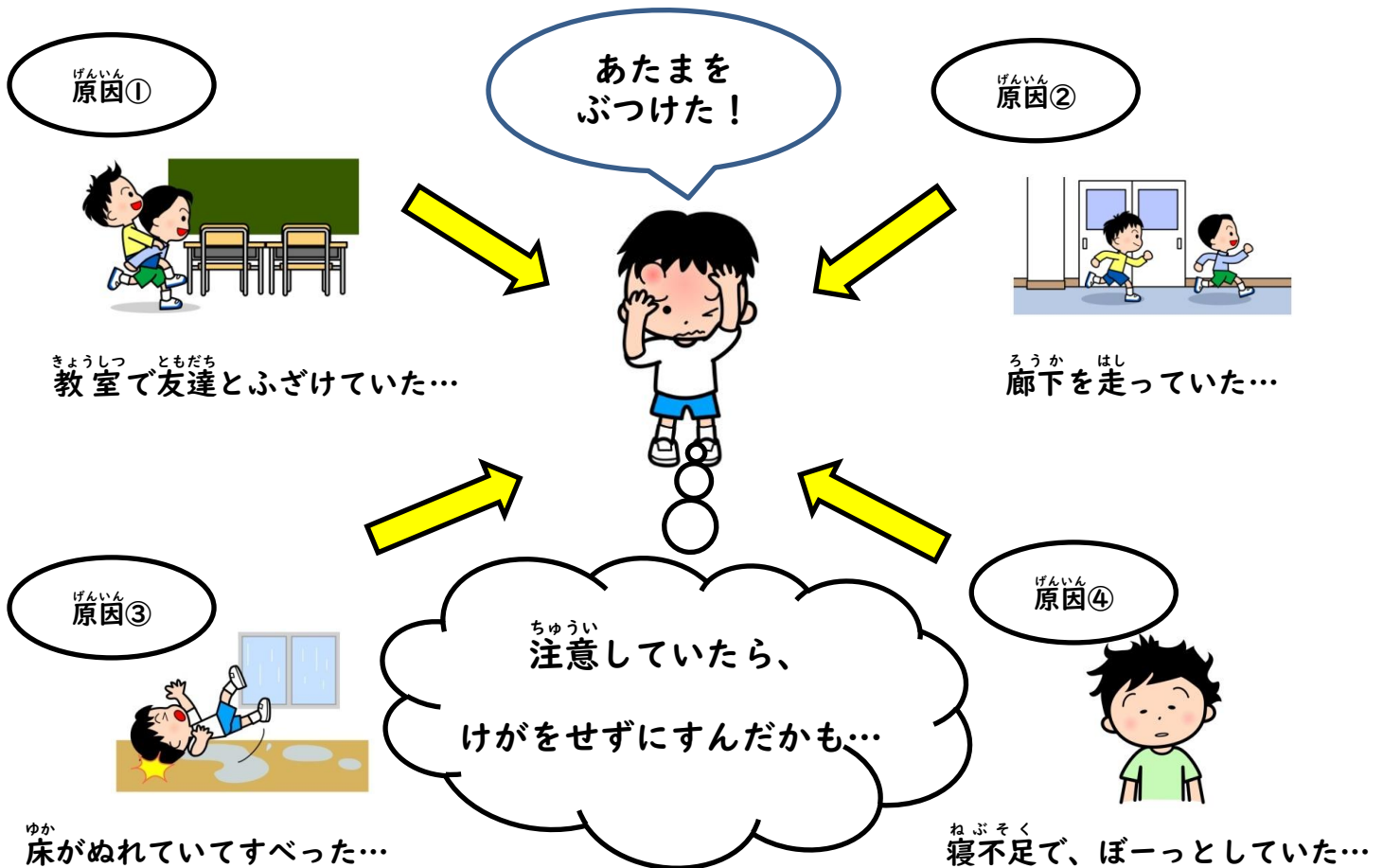


あさ よる すこ すず 朝や夜は少しずつ涼しくなっていますが、日中はまだ少し暑いですね。水分をしっかりとって、残暑を乗り切りましょう。

## 9月の保健目標

### ★けがを予防しよう★

#### けがの原因を考えてみよう



けがをしたときのことを思い出してみると、様々な原因が考えられます。その中には、自分が安全に気を付けて行動していれば、防ぐことができたものもあるはずです。けがをしないような行動や生活ができているか振り返り、けがなく安全にすごせるよう、心がけましょう。

# 保護者の方へ

打撲・捻挫・つき指には  
**RICE（ライス）処置を！**

学校のけがの中でもよくある、  
打撲・捻挫・つき指の応急手当を  
紹介します！



## Rest（安静にする）

けがをした部位を動かさないよう  
にして、安静を保ちます。

## Ice（冷却）

けがをした部位を冷やすことで痛  
みを和らげ、内出血や炎症を抑えま  
す。湿布ではなく氷水の入った袋な  
どで冷やすのが効果的です。



## Compression（圧迫）

けがをした部位に包帯を巻くなどして  
圧迫し、内出血や腫れを防ぎます。



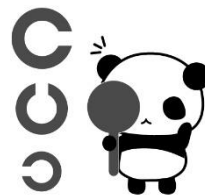
## Elevation（挙上）

けがをした部位を心臓よりも高い  
位置に保ち、内出血を防ぎます。



## 2 学期視力測定の結果

9月1日、4日に実施した視力測定の結果を学年ごとにまとめました。ほとんどの学年は県平均を下回る結果になりました。結果はよかったものの、視力検査を通して、「夏休みはゲームをやりすぎてしまった」「ゲームしすぎて、視力が悪くなったかも」という児童の声も多くありました。健康診断や保健行事等を通して、自身の生活習慣を振り返ることができる児童が増えた印象でした。今後も振り返りだけでなく、どうしていけばよいのかも考えられるような健康教育を進めていきたいと思っています。



	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
2学期	13.3	29.4	30.3	31.0	42.9	51.5
県平均	22.2	26.2	36.3	42.5	49.8	54.1

視力 1.0 未満の児童の割合 (%)