

ほけんだより 9月

東習志野小学校 保健室

に がっ き はじ 二学期が始まりました。夏休みはどうでしたか？またみなさんが学校に戻ってきてくれてうれしいです。
すこ 少な しフレッシュはできましたか？夏休みモードから切り変えて元気に過ごしましょう。

が っ ほ け ん も く ひ ょ う
9月の保健目標

ケガを防ごう！

応急手当クイズ

友だちがケガをした！
どうする!?

大変です！友だちがケガをしました！あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表す
セリフを入れましょう

すりむいた！



ねん挫した！



血が出た！



- どっちかな？
- ① 保健室から消毒水を借りてくる！
 - ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒水は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



- どっちかな？
- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
 - ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



- どっちかな？
- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
 - ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



めけだせ

なつ やす
夏休みモード

良い

輪

を作ろう

生活リズムの

早く起きて
朝日を浴びる

朝ご飯をしっかり
食べる

決めた時間に
寝る

適度に
運動をする



保護者の方へ～二学期もよろしくお願いします～

一学期の健康診断の結果、病院での診察・治療を受けたほうがよいと校医の先生方より指示があったお子様を対象に、治療のすすめ用紙を配付しています。夏休み中に受診された際は、治療のすすめ用紙に必要な事項を御記入の上、学校まで提出をお願いします。用紙を紛失してしまった方は担任または保健室へ御連絡ください。

- 9月の保健行事
- | | | |
|--|-----------|---------|
| 2日（水） | 2. 4. 6年生 | 2学期身体測定 |
| 4日（金） | 1. 3. 5年生 | |
| * 結果は手紙にてお知らせします。御確認いただいたら御家庭で保管してください。押印や提出の必要はありません。 | | |
| 3日（木） | 1年生 | 心電図検査 |
| * 所見があったお子様にのみ、文書で結果をお知らせします。 | | |

体操服や上履きの確認をお願いします

夏休み、お子さんたちの身体が大きく成長する時期です。毎年二学期初めの身体測定では、子供の成長のスピードに驚かされます。一学期はちょうどよかった体操服や上履きも、ひと夏をこえたら小さくなっていることもあります。毎週洗濯はしていただいておりますが、御家庭で着ている姿を見る機会は少ないと思います。一度御家庭で着用し、走る・ジャンプするなどの動きにも支障がないか、確認してみてください。

まだまだ暑い日も続きますので、下着も含めた体操服スタイルの見直しをよろしくお願いします。

