

ほけんだより



令和5年9月 保健室

長い夏休みが終わり、学校生活が始まります。今年は、暑さの厳しい夏になりましたが、なんと…10月ごろまで暑さが続くそうです。体がまだ学校生活に慣れていないので、引き続き、熱中症に気を付けましょう。また9月には、修学旅行や宿泊学習、校外学習など楽しい行事が待っています。健康に毎日を過ごしたいですね。

身体測定を行います

前回の身体測定から約5か月。入学、進級した頃と比べて、心も体も大きく成長していると思います。身体測定が終わったら、「げんき」を配るので、自分の成長を確かめてみてください。「げんき」はお家の人にも必ずみせましょう。

日程

- 9月4日(月)午前中 4・5・6年生
- 9月5日(火)午前中 1・2・3年生

注意

- 髪の毛の長い人は低い位置で結んでみましょう。
- 体操服を忘れないようにしましょう。



救急とは、急に大変なことが起こったときにそれを救うことです。特に、急に病気になった人や、けがをした人に手当てをすることです。

4月から7月でなんと556人もの方が保健室にけがが理由で来ていました。みなさんは、お家でけがをしたとき、自分で手当てをすることができますか？

いざという時のために、日頃から、けがをしたときは自分で傷口を洗ったり、絆創膏を貼ったりしてみましょう。

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

<p>ケース1+</p> <p>運動場で転んでケガをした</p> <p>ケガをした後の行動をみてください。>></p>	<p>Aさん</p> <p>傷口を水で洗った。</p>	<p>Bくん</p> <p>そのままにした。</p>	<p>一緒にケガをした2人組。1人はケガが早く治ったらしい。早く治ったのはどっち？ それは何せ？</p> <p>わかったぞ! 早く治ったのはAさんだ!</p> <p>砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。</p>
<p>ケース2+</p> <p>熱いフライパンを触ってやけどした</p> <p>ケガをした後の行動をみてください。>></p>	<p>Cさん</p> <p>水道水で5分以上冷やした。</p>	<p>Dくん</p> <p>氷で5分以上冷やした。</p>	<p>わかったぞ! 早く治ったのはCさんだ!</p> <p>氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。</p>
<p>ケース3+</p> <p>校庭でサッカーをしていてぶつかった</p> <p>ケガをした後の行動をみてください。>></p>	<p>Eさん</p> <p>動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。</p>	<p>Fくん</p> <p>無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。</p>	<p>わかったぞ! 早く治ったのはFくんだ!</p> <p>無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。</p>

保護者の皆様へ

- いつも学校活動へのご協力ありがとうございます。
- 9月も気温が高くなることが予想されます。引き続き、暑さ対策や水筒の持参などの熱中症対策をお願いいたします。
- 久々の学校生活で子どもたちも疲れやすくなるかと思っておりますので、ご家庭で十分な睡眠・休養がとれるよう声掛けをお願いいたします。

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て下さいね。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと



