

ほけんだより 9月

ほけんもくひょう
＜保健目標＞

越廼小学校 保健室

令和5年9月7日

けがを予防しよう

No.6

日曜日の体育大会、よくがんばりました。みなさん一人一人ががんばっている姿はとてもかっこよく、練習の成果が発揮された体育大会でしたね。暑い日が続いたのでつかれが残っている人も多いと思います。今週はいつもより早めにねて、つかれをしっかりととるようにしましょう。9月に入りましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。水分補給をしっかりと、熱中症に十分気をつけてすごしましょう。

9月9日は救急の日



9月9日は救急の日と定められており、救急のことについて知る日となっています。また、9月の保健目標は、「けがを予防しよう」です。保健指導ではけがの手当について学びました。自分でできるけがの手当を知り、保健室に来る前に応急手当ができるといいですね。



ひざをすりむいてしまったら...



水道の水で傷口をしっかりとらって、砂やよごれを落とします。血が出ていたら、ティッシュやハンカチでしっかりおさえます。



鼻血がでてしまったら...



少しだけ下を向いて、親指と人差し指を使って鼻をしっかりと押さえて血を止めます。5分くらいで止まります。止まらないときは保健室へ！

やけどをしてしまったら...



すぐに水道水で痛みがなくなるまで冷やします。(10分以上は冷やす。)重症度が高いときは病院を受診します。



目の中にごみが入ってしまったら...



静かにまばたきをして、涙といっしょにごみを流します。目をゴシゴシすると、取れなくなってしまいうこともあるので要注意！

◎4月から7月までの保健室来室者数

	4月	5月	6月	7月
人数(人)	11	23	26	5

4月から7月までに「けが」で保健室に来室した人数は、合計で65人でした。すり傷や切り傷、ねんざが多くみられました。9月以降は、たくさんの行事があります。けがには十分気をつけて、元気にすごすことができるようにしましょう!

☑ 応急手当、正しいのはどっち?

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、もむ

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話



ぜひおうちで考えてみてください。
 できたら、保健室で答え合わせしてみてください!



保護者の方へ

夏休み中もお子さんの健康観察にご協力いただき、ありがとうございました。また、歯みがきカレンダーの宿題につきましても、お子さんと一緒に取り組んでいただいたこと、重ねて感謝申し上げます。

先日行われました体育大会では、大きなけがもなく、全員が最後まで一生懸命に頑張ることができました。保護者のみなさんが、日頃よりお子さんの体調管理に努めていただいているおかげと感謝しております。9月も暑い日が続きますので、水筒や清潔なタオルの持参をお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症をはじめとした感染症の感染がみられており、県内の感染症罹患者数も増加しております。学校では感染症対策を引き続き行って参りますが、今一度、保護者の皆さんからも手洗いやマスクの着用など基本的な感染症対策についてお声かけいただけると大変ありがたいです。今後とも、ご協力のほどよろしくお願いいたします。