

ほけんだより

9月



R7.8.27
しみずにししょうがっこう
清水西小学校
ほけんしつ
保健室

なが なつやす お
長い夏休みが終わりましたね。みなさんはどんな思い出ができましたか？
うみ やま い ひと かぞく ひと
海や山へ行った人、家族とすごした人、たくさん遊んだ人もいるかもしれませんね。
たのしい じかん
楽しい時間をすごしたあとは、知らないうちに体がつかれていることもあります。
なつ おも いて こころ
夏の思い出を心にのこしながら、早ね・早おき・朝ごはんをしっかりして、元気にすごしましょう。



おうちの方へ

①定期健康診断の治療結果について

7月の保護者懇談会時に、未受診・未治療の児童のみに「再精密検診のお知らせ」を配付しました。夏季休業期間中に、受診・治療に行かれたご家庭も多いかと思います。受診・治療された場合は、報告書を必ず学校に提出してください。
受診・治療が済んでいる等の理由で見合わせる場合は、見合わせる理由を連絡帳にご記入の上、「再精密検診のお知らせ」を学校にお戻しください。

②熱中症対策について

まだまだ暑い日が予想されます。水筒と汗ふきタオルを毎日持たせてください。熱中症対策として、日傘、冷感タオル、サマースカーフ(長すぎないもの)ネッククーラー等が必要と思われる場合はお子様に持たせてください。
(※ミニ扇風機や冷却スプレーは持たせないようにお願いします。)



スポーツ飲料での水分補給も可としています。ただし、スポーツ飲料は、500mlあたり角砂糖9個分の糖分が含まれます。小学生には、糖分の取り過ぎ等の弊害が懸念されていますが、保護者の方が必要と思われる場合は、連絡帳を通じて担任まで連絡をお願いします。

③お子様の体調管理について

残暑が厳しい中、久しぶりの学校生活で体調を崩しやすい時期です。お子様の体調の変化が心配なときは、規則正しい生活を心がけたり、親子でリラックスして話す時間を設けたりするよう、お願いします。



知っておきたい応急手当

4～7月は校庭だけでなく、教室や廊下でのケガも多くみられました。教室で遊んだり廊下を走ったりする姿もよくみかけました。自分の安全、友だちの安全を守るためにも考えて行動できるといいですね。
また、暑さの影響なのか鼻血も多くみられました。応急手当ができると、いざという時に安心ですね。



4～7月に多かったケガ

- (1・2年生)
→すり傷、鼻血
- (3・4年生)
→だぼく
- (5・6年生)
→関節痛

9月保健行事予定

●身長・体重測定、保健指導(救急・応急処置関係)

1年生…9/3(水) 2年生…9/1(月) 3年生…9/3(水)
4年生…9/1(月) 5年生…9/2(火) 6年生…9/1(月)

●学校環境衛生検査

9/9(火) 3限 4年教室

●追加歯科検診(1・4年生のみ)

9/11(木)

血がでているとき

ころんで、ひざをすりぬいちゃった

- ①水道水で、よく洗おう。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血します。
- ③ばんそうこうで、きず口をまもります。



鼻血がでたとき

急に鼻血！

- ①下をむいて鼻をつまみます。
- ②鼻の奥にむかって強く押さえます。
- ③血は飲みこまず吐き出します。



ぶつけたとき

階段でつまづいてひざをぶつけた！

はさんだとき

教室のトビラに、手をはさんだ！

ひねったとき

バスケのシュートで着地したときに足をひねった！



だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の
応急手当の基本はRICEです

Rest 安静
ケガの部分を動かさない



Icing 冷却
内出血や腫れをおさえるために冷やす



Compression 圧迫
ほう帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れをおさえる



Elevation 挙上
ケガの部分を心臓より高く上げて、内出血や腫れをおさえる



かみが長い人は、低い位置で結びましょう！

