



せいかつ
生活リズムをきりかえましょう！

なつやす お たび けんこう すごせましたか？ すてき おもて をたくさん聞かせてくださいね。

なつやす ちゅう せいかつ がすこし みだ してしまっただけは、「はやね、早起き、朝ごはん、朝うんち」の規則正しいリズムを心がけて、また元気いっぱいな学校生活を送りましょう。

9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」とされています。けがや事故、災害を防ぐためには、日頃から「いざという時」に備えておくことが大切です。自分の生活や行動にキケンなことはないかを振り返ってみましょう。災害やけが起きた時にはどうしたらいいか家族で話し合ったりして、自分の健康・安全を自分で守れるように考える機会をぜひつくってくださいね。

【8・9月の保健目標】
 けがをしないように工夫しよう。

がっこうない じこ
学校内でおこりやすいけが・事故のキケン

学校ではいろいろな場所でけがが起こります。けがや事故を少しでもへらすいていくためには、まずどこで起こりやすいのかを知っておくことが大事です。校庭や体育館は体を動かすところなのでけがは多くなりますが、舞岡小学校では校内のけがも多いです。

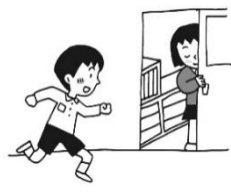
ひとりひとりがきをつけることでけがは減らせるね！



かいだん



まがりかど



でいりぐちやとびら

9月の保健行事



3日(火)	はついくそくてい 発育測定	5・6年生
4日(水)	はついくそくてい 発育測定	3・4年生
5日(木)	はついくそくてい 発育測定	1・2年生、3組

なつやす あ はついくそくてい しんちょう たいじょう おごせ
夏休み明けの発育測定(身長と体重)を行います！

- ① 体育着をもって来る。
- ② 前の日にお風呂で頭と体をきれいに洗う。
- ③ かみの毛を頭の上で結ばない。

7月の保健室の様子

ほけんしつらいしつすう げか にん ないか にん
 保健室来室数・・・外科45人 内科22人

7月の保健室は雨の日が続いたこともあり、比較的落ち着いていました。雨の日は校舎内で過ごすことが多くなるので、お友達どうしのぶつかるけがが多くありました。けがなく安全に過ごすために、教室での過ごし方やろう下の歩き方についてももう一度見直してみましょう。

内科の来室は、頭痛、腹痛、気分不良が多かったです。また、教室が寒いと言って保健室に来る人もいました。教室では室温調整のためにクーラーを使用しています。教室の場所によって送風に強弱があったり、室温の感じ方にも個人差があったりします。寒がりなお子さんの場合は、個々に調節ができるように薄手の上着があるといいと思います。

自分でもできる！けがの手当て



●きず口がよごれていたら…

どろや砂、えんぴつなどのしんなどがきずの中に残ったままになっていると、きず口がうんでひどくなつてしまったり、治った時に色が残ってしまったりすることがあります。きず口のよごれはきれいに水道水で洗い流しましょう。

アイシングする時の注意



●つき指をしたら…

無理に動かしたりひっぱったりせず、氷でよく冷やしましょう。

●目にゴミが入ったら…

眼球にきずをつけてしまう可能性があるので、手や指で眼球をこすらずに、水で目を洗います。洗面器などに水をためてその中でまばたきをすると、よごれがとれやすいです。

●はな血が出たら…

手の親指と人差し指で、小ばなを強くつまみます。血が止まるまで、10分くらいつまんでください。はなにティッシュをつめると、取る時にかさぶたがはがれて、またはな血が出る場合があります。



●頭をぶつけたら…

ぶつけたところを痛みが引くまで冷やします。頭をぶつけたときは、後で症状が悪化することもあるので、必ずおうちの人や先生などの大人に伝えましょう。

しょうどくやく ほんとう ひつよう 消毒薬は本当に必要！？



消毒薬のメリット

・傷口からの感染を防ぐ。

消毒薬のデメリット

- ・皮膚への刺激でかぶれやアレルギー反応を起こすことがある。
- ・傷を修復する細胞まで殺してしまう。

たいていの傷は、水道水で洗い流すだけでじゅうぶんきれいになります。飲み水ですから人体への刺激もありません。また、水道水には塩素が入っているので、ある程度の除菌効果も期待できます。消毒薬を使う前に、まず水で洗う。これが応急手当ての基本です。深い傷や動物に咬まれたとき、傷のまわりが赤く腫れてきたときなどは、病院で診てもらいましょう。

おうちのかたへ



○夏休み中に体調や体質に変化があった場合や経過観察が必要な病気・けががあった場合は、担任にお知らせください。ご提出いただいている保健調査票の記載事項に加筆等をしていくこともありますので、必要に応じて養護教諭からも連絡をさせていただきます。

○定期健康診断後にお渡しした「受診のおすすめ」は、下半分が受診報告書になっております。夏休み中に受診されましたら、切り取って担任までご提出ください。