

9月のほけんもくひょう ●けがにきをつけよう ♪保護者の方も一緒にお読みください♪

自分でできる応急手当 ～自分救急隊、出動！9月9日は救急の日～

ころんでできた すりきず

きずが よごれたまま ばんそうこうを はると、バイキンが きずぐちにはいって ぶえてしまうよ！

だいじなのは、きずぐちを きれいにすること。
すりきずができたら、まずは すなやどろを みずで
あらいながそう！



ぶつかってできた だぼく

いろが かわるくらい ぶつけたときは、むりにうごかすと いたみや はれがひどくなってしまふよ！

むりにうごかさなくて、あんせいにするのがたいせつ。ひょうのう（ほれいざい）やぬれタオルでひやすと いたみがやわらぐよ！



ボールが あたった つきゆび

ひっぱると もっと ひどいけがに なってしまうよ！

だいじなのは、むりにうごかさずに ひやすこと。
こおりをいれた ビニールぶくろで ひやししたり、となりのゆびと テープでとめて こていしたりしよう！



めに ごみが はいった

めを こすると、めに きずがついてしまうよ！

めに ごみが はいったときは、まばたきをしよう。なみだと いっしょに ながれるよ。それでもとれないときは、みずで ながそう！

すなを なげたり、ほうきを ふりまわしたりすると、めに ごみが はいりやすいよ。ぜったいにしないでね。



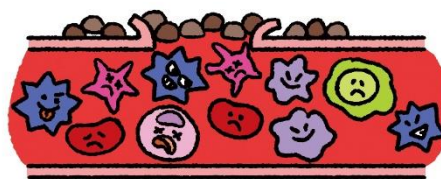
すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



きずぐち 傷口をなおすために、さいぼう かつやく 細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、きずぐち 傷口のなおりが遅くなります。



保護者の方向け ほけんだより

夏休み明けの様子について

長い夏休み、ゆっくり過ごすことができたでしょうか？登校した子どもたちの元気な姿を見てホッとしています。学校があるときの生活リズムを早く取り戻すことができるよう、家庭と学校が協力しサポートしていけたらと思います。

これからも日々の健康観察をよろしくお願いいたします。何かお気づきの点がありましたら、学校までお知らせください。

もしかして起立性調節障害!?

朝、起き上がれなかったり、午前中に調子が悪かったりするなら、起立性調節障害かもしれません。次の項目をチェックして、3つ以上当てはまる場合は、小児科を受診しましょう。



- 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- 立っていると、気持ちが悪くなる
- お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる
- 少し動くと心臓がドキドキしたり、息切れしたりする
- 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い
- 顔色が悪い
- 食欲がない
- おなかが痛い
- 体がだるい・疲れやすい
- 頭痛がする
- 乗り物に酔いやすい

3年生：おなか元気教室を実施しました

7月17日（水）に外部講師をお招きして、3年生を対象に「おなか元気教室」を実施しました。写真は、小腸の長さを学んでいるところです。

おなか元気生活のポイント「早寝」「早起き」「朝ごはん」「朝うんち」について、それぞれで目標を立てました。夏休み前に学んだことを今も覚えて実践してくれていると嬉しいです。



ほけんしつをつぶやき

ほけんだよりをデータとして配付するようになり、子どもたちや保護者の方がどれくらい見てくださっているのだろう？と少し気になっています。このつぶやきも、時事ネタや保健室の出来事など思いっくまに書かせていただいているのですが、保護者の方と保健室がつながる一つ的手段として役立っているかしら？と自問しながら作成しています。

夏休み前のほけんだよりは、紙で配れよかったと後悔しています。なぜならば、子どもたちが夏休みに取り組めるように「けんこうチャレンジ」を載せていたからです。プリントアウトして取り組むのはハードルがかなり高かったと思います。反省を生かし、冬休み前は紙で配付し、再度「けんこうチャレンジ」を載せたいと思っています！

デジタル化した方がいいことと、しない方がいいことの見極めが大切だと思った夏休み明けでした。