

ほけんだより

令和8年9月2日

No. 5

川崎市立王禅寺中央小学校
保健室



季節は少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。
肌が乾燥気味、夜はエアコンなしで眠れる日が増えてきた、
虫の音が聞こえる、といったところでしょうか、次第に過ごし
やすい季節になりますね。

学校生活が始まり、「なんだか疲れる」「元気がでない」と
感じる子もいるようです。夏の疲れ、生活リズムの崩れなどが影響しているかもしれません。
早めに就寝し、毎日の疲れをとるようにしていきましょう。

睡眠のリズムを整えて、眠りの質を上げよう

日中の活動量が多い子、体力のない子は、規則的な生活習慣のなかでよく眠れるよう
です。もしも心地よく眠れない場合は、次のような点に気を付けてみましょう。眠りの質が
上がると日中のやる気が増し、体の調子が整うはずですよ。ストレスに耐える力、免疫力
アップが期待できます。夏の疲れが出やすいこの季節、ご家族で見直してみてください。



寝る1時間前からスマ
ホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る
習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内
時計のリセットしよう。

川崎市小児医療費助成制度が拡充されます

9月より本制度の対象が拡大されます。これまでは3年生までが無料でしたが、4年生か
ら高校生までも所得の制限なく全額助成されることになりました。詳しくは川崎市のウェブ
サイトでご確認ください。

学校でのけがで病院を受診した際「日本スポーツ振興センター給付金についての手続き」
を行いますが、こちらの方法に変更はありません。4年生以上のお子さんは9月以降のけが
から病院で記載される「自己負担額」の記入欄が0円となります。

お手元に未提出の書類がある場合は、早めにご提出ください。お待ちしております。

上履き、小さくないですか？

夏休み明け、新しい上履きにサイズアップしてもらったお子さんも多いようです。子どもたちの足のサイズ変更はわりと早いペースで進んでいきます。足に合わない、小さくなってしまった靴を履いていると爪の変形や皮膚トラブルを招きやすくなります。きついからといってかかとを踏んでいては緊急時や避難の際、けがも心配です。逆に大きすぎても、運動時にぶかぶかすぎて危険です。良好な足の成長を支える靴、上履きを選びましょう。



(9月9日は救急の日)救急車の呼び方

急病人やけが人がでた場合、自分たちで対応できないと判断したら救急車を呼ぶことになります。固定電話でもスマートフォンでも局番なしの「119」番でつながります。電話口の指令官は右の枠内のように順番に尋ねてくれますので、落ち着いて伝えます。救急隊の到着までに何をしたらよいか、指示もしてくれますので慌てずに聞き取りましょう。

1

火事か救急か
→「救急です」

2

住所(わからないときは
目印になるものを)

3

誰がどうしたのか
→具合の悪い人の
年齢、性別、症状、
意識や呼吸の有無など

4

通報者(自分)の名前と電話番号

事故や自然災害などが少なくない今日、救急車の呼び方は、子どもであっても把握しておく必要があります。この機会にご確認ください。

歯の救急保存液を常備しています

予期せぬ口元のけがで、歯が抜けてしまうという事故もあります。保存液は抜けてしまった歯を清潔な状態で保ちながら歯科医受診まで保管するために用います。歯と骨をつなぐクッションの役割をしている歯根膜というデリケートな部分を保護しておく、損傷が少ない場合は元の位置で再植処置が可能な場合があります。脱落した歯は、根元部分の歯根部に触れたりせず保存液に浸して受診します。多少の土や砂がついていてもそのまま浸します。水道水で洗ってしまうとダメージとなります。

もし、ご家庭で歯の脱落があった場合には、本人の口の中に入れて唾液で保護する、または牛乳に入れて保護して受診する方法があります。いずれも保存液と同様の安全な保管方法です。保存液(商品名:ティースキーパー「ネオ」)は保健室と職員室救急箱の2ヶ所で常備しています。

