

お子さまと一緒に読んでください。
ほけんだより

はあと♡



家庭数

令和6年8月28日
さいたま市立美園小学校
保健室

長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。みなさん、夏休みは楽しく元気に過ごせましたか？休み明けは、体が「学校モード」になかなか切り替わらず、体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを意識し、規則正しい生活習慣を取り戻していきましょう。

2学期の保健行事予定

<身体計測>

<秋の歯科検診>

日	曜日	学年	日	曜日	学年	日	担当の学校医	学年
8月30日	金	6年	9月10日	火	1年	9月30日(月)	初川 貴司先生	1・6年 にし
9月4日	水	5年	9月11日	水	4年①	10月3日(木)	早川 輝夫先生	2・3年
9月5日	木	3年	9月12日	木	4年②	11月29日(金)	大谷 泰治先生	4・5年
9月6日	金	2年	9月17日	火	にし			

<色覚検査(1・4年生のみ)>

10月後半～11月中に実施します。1・4年生には希望調査の用紙を後日配付いたします。

今年度、学校歯科医の予定と学校行事の兼ね合いで、学年で歯科健診の時期にバラつきがあります。御了承ください。

9月1日は 防災の日



夏休み中にも日本列島で地震がありましたね。
もしもの時のために、家族で話し合っておきましょう。

●家族で防災会議を開催しよう！●

議題1【避難所・集合場所】

避難所はどこなのか、家族はどこで集合するのかを決めておきましょう。

議題2【連絡方法】

どのように連絡がとれるのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も確認しておきましょう。

議題3【災害グッズ】

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備えは十分か確認しましょう。

たとえば…

※家族構成や、地域の環境によって異なります。



その他にも…

ヘルメット、毛布、タオル、現金、アルコール、マスクなど





9月9日は救急の日

ライスしよち ～RICE処置ができるようになろう～

9月の保健目標

けがに気をつけよう

9(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせから、9月9日を「救急の日」と言います。けがをしないためには、運動前の準備体操、規則正しい生活、交通ルールを守ることなど日頃からの心がけが大切です。もし、けがをしてしまっても、落ち着いて正しい応急手当ができる、けがの悪化を防ぐことができます。

REST . . . 安静



けがをしているところを無理に動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。

ICING . . . 冷却



氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。冷やすときは氷をハンカチやタオルでくるみましょ。

COMPRESSION . . . 圧迫



包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。強くおさえすぎたり締めすぎたりしないように注意しましょう。

ELEVATION . . . 挙上



内出血による腫れや痛みを軽くするため、けがをしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょ。

～こんな時は、迷わず病院を受診しましょう～

- ① 頭を強く打ち、目が見えない・記憶障害・吐き気・手足のしびれなどがある場合
- ② 目やまぶたの打撲により目が開かない、視界がぼやけるなどの場合
- ③ 手や足の関節に明らかな変形や腫れがある場合
- ④ 切り傷が深く、出血多量で止血が難しい場合



心配なときには

かかりつけ医に相談しましょう!



～保健室での応急手当について～



- ✳ 応急手当は、治療ではありません。痛みが続く場合は、病院を受診しましょう。
- ✳ 傷の洗浄は、基本的に消毒液は使用せず、水で洗い流しています。砂が取り切れない場合は、病院を受診してください。
- ✳ 冷却は、氷で冷却することを大切にしています。必要に応じて湿布を使用しますが、第3類医薬品を使用し、皮膚が弱い児童には使うことはありません。

夏休みの様子をお知らせください



* 夏休み中、大きなけがや病気、学校生活で配慮を要する症状がでたとき、そのほか気になることがありましたら、お知らせください。

* 緊急連絡先・かかりつけの医療機関は、緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、担任または保健室まで御連絡ください。