

ほけんだより 9月

岩松小学校
保健室 土井

R7.9 No.6

2学期が始まりましたね。夏休みは、ゆっくり休めましたか？まだまだ暑い日が続いていますが、体調をくずさないように気をつけながら、元気に学校生活をスタートしてほしいと思います。今月は「けがの予防と手当について考えよう。」が保健目標です。安全に過ごすために、みんなで意識していきましょう。

9月の保健目標

けがの予防と手当について考えよう。

保健室にけがをしてきた人

1学期、岩松小の保健室にけがをして来た人は、どんなけがをしたのか、どこでけがをしたのかを紹介します。

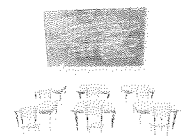
1学期に保健室に来た人のけがを見てみると、「ぶつけた」「すりむいた」といったけがが多く見られました。また、けがの場所では「教室」が多く、ふだんすごしている場所にもけがのリスクがあることがわかります。イスのまわりで転んだり、友だちとぶつかったりすることもあるので、教室でもまわりをよく見て、落ち着いて行動することが大切ですね。

どんなけが？

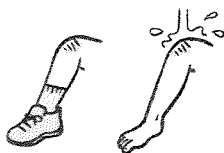
うった	82人
すりむいた	81人
さかむけ、まめ	25人
むしさされ	17人

どこで？

教室	122人
運動場	41人
体育館	18人
中庭	12人
通学路	12人



けがをしたらどうする？

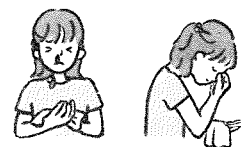


すりキズ



むしさされ

ころんですりむいたり、虫にさされたりしたときは、ていねいに汚れを洗い流すことが大切です。傷口からばい菌が入らないように、しっかりと洗いましょう。



はなぢ

はなぢがでてきたら、下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえます。はなぢが止まった後も、むやみに触らず、しずかにすごしましょう。

けがをしたときは、すぐに手当をすることが大切です。

でも、自分だけでがまんしたり、かくしたりしないようにしましょう。

はやくなおすためには、先生やおうちの人にすぐに知らせることが大切です。

「だいじょうぶかな？」と思ったら、遠慮せずに保健室に来てくださいね。



感染症に注意

9月は、夏の暑さによる疲れがたまり、体力や免疫力が低下しやすい時期です。朝晩の気温差も大きくなり、感染症にかかりやすくなります。



- ①手を洗おう！
- ②くしゃみ・せきはマスクでガードしよう！
- ③自分の体調を見よう！
- ④生活リズムをととのえよう！

暑い日はまだ続きます

頭が痛い、くらくらする、気分が悪い、顔が赤いなどの症状があれば、すぐに先生に教えてください。水分をこまめにとる、ぼうしをかぶる、暑い日は外で遊ばないなどの予防もつづけましょう。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

秋は「気持ちの切りかえの季節」？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



〇保護者のみなさまへお知らせ

・熱中症対策について

まだまだ暑さが続いています。熱中症対策のために、多めの水分の持参をお願いします。また、登下校時に限り、ネッククーラー等の使用が認められています。下校時にも冷たい状態で使えるよう、学校の冷蔵庫にて冷やすようにします。

・感染症予防について

登校前の検温や体調確認を行い、発熱・咳・のどの痛みなどがある場合は、無理に登校を避け、学校へのご連絡をお願いします。ご家庭での健康観察へのご協力を引き続きよろしくお願いします。

・スクールカウンセラーについて

2学期のスクールカウンセラー村岡先生の来校日をお知らせします。

9月11日(木) 8:20~12:20 10月23日(木) 8:20~12:20

11月25日(火)13:20~17:20 12月 9日(火) 8:20~12:20

カウンセラーとの面談を希望される場合は、保健室 土井までご連絡ください。



スクールカウンセラー
申し込みフォームはこちらから