

ほけんだより 9月

令和6年9月3日
立川市立第五小学校
養護教諭 橋本 莉穂

夏休みが終わり、9月になりました。夏休みの間に心も体もしっかりと休息できましたか？「早く学校に行きたい！」という人もいれば「久しぶりの学校、ドキドキするなあ…」と緊張している人もいます。学校生活に慣れるまでは、少し疲れが出てしまいます。まずは「早ね、早おき、朝ごはん」を心がけて、焦らずゆっくり慣らしていきましょう。2学期も、心配なことや困ったことがあったら、ぜひ保健室でお話をきかせてください☆彡

《9月の保健行事》

日程	内容	対象	準備すること
9/4(水)	発育測定	5・6年生	体育着 (高い位置でのポニーテール等は×)
/5(木)		4年生	
/6(金)		3年生	
/9(月)		2年生	
/10(火)		1年生・こだま学級	
/11(水)	視力検査	1年生	めがねを持っている人は忘れずに (矯正視力のみでの検査ですが希望があれば裸眼視力も検査します)
/12(木)		2年生	
/13(金)		4年生	
/17(火)		3年生	
/18(水)		5年生	
/19(木)		6年生	
/26(木)		こだま学級	

★10月22日実施予定の整形外科健診(希望者のみ)については10月号でお伝えします。

▽視力検査について



9月に実施する視力検査は、定期健康診断ではなく、臨時の検査です。そのため4月の定期健康診断のように、視力B以下の人全員に受診のお勧めの用紙を渡すのではなく、4月の視力より下がっている人にも、お知らせを配布致します。ご承知おき下さい。

▽こんなときは学校にお知らせください！

- 夏休み中の大きなけがや病気（感染症）にかかった場合
- 新たにアレルギー症状が出た場合（原因物質など詳しく教えてください）
- 緊急連絡先、かかりつけの病院、常用している薬などに変更があった場合

9月の保健目標

丈夫な体を作ろう(けがに気をつけよう)

▽9月9日は「救急の日」

9月9日は救(9)急(9)という語呂から、救急の日とされています。最近、特に大きな地震や台風などの災害が全国各地で起こっています。お家に救急箱や災害に備えた防災バッグはありますか？また、けがをしたときに近くに大人がいなかったり、学校の外で保健室に行けなかったりした場合にまず自分で応急手当ができるように、その方法を知っておきましょう！



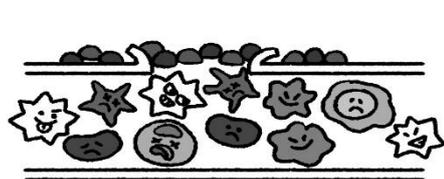
すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、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、傷口のなおりが遅くなります。



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

水のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水が少しづつを袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。