

ほけんだより



白湯小学校保健室

令和8年9月1日

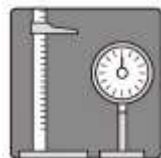
夏休みが終わり、学校生活が再スタートしました。みなさんは、今年の夏休みはどのように過ごしていましたか？毎日健康に過ごすことができましたか？

9月9日は「救急の日」です。学校にいるとき、登下校のとき、「これくらい大丈夫」と思ってルールを守らないでいると、けがや事故につながってしまいます。自分だけでなく、友だちにもけがをさせてしまうかもしれません。少しの心がけで防げるケガもあります。夏休み明けもケガなく元気に過ごしましょう！

9月の保健行事

- ・ 2日(水) 1～3年：身体測定
- ・ 3日(木) 4～6年：身体測定
- ・ 4年、5・6年対象者：小児生活習慣病予防検診(血压測定)
- ・ 8日(火) 4年、5・6年対象者：小児生活習慣病予防検診(採血)

※身体測定および検診の日は、体操服を忘れずに持ってきてください。



こんなときはお知らせください

- ☆夏休み中の大きなケガや病気
- ☆新たにアレルギー症状が出たとき
- ☆その他、調子の悪いところや
気になることがありましたら
お知らせください。



～夏休み中の治療について～

夏休み中に歯科・眼科などを受診し、
治療が終了した場合は、
治療済みの報告書の
ご提出をお願いします。



まだまだ
熱中症に注意！



ニュースでも連日報道されているように、今年の夏も暑い日が続いています。高温に加えて湿度もとても高いため、体感気温は40℃を超える日もありました。

感染症対策として、場所によってはマスクを着用しなければならないこの状況の中、最も心配される熱中症を予防するために、お子さまが忘れずに水筒を持っていくよう、また、十分な量の水分を持たせていただくと思います。

熱中症を予防するためには、体の中から体温を下げるのが大切です。そのため、水分はできるだけ水筒に入れて持たせてください。(ペットボトルではすぐに水温が上がってしまいます。また、雑菌が繁殖する危険性も高いです。)



9月9日は 救急の日 です！

ケガをしたら



自分でできる応急手当

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

すり傷

グラウンドで
こけちゃった



- 傷についた砂やドロを手で強くはらう
- すぐに、ばんそうこうを貼る



- 砂やドロを、水でよく洗い流す



きり傷

カッターナイフで
切っちゃった



- 血が出ていたら、なめる



- せいつなハンカチで傷口をおさえる

出血が多い時は
病院へ



つき指

ボールが
あたった



- 指をひっぱる



- 氷を入れたビニール袋などで冷やす
- となりの指とテープで固定

はれや痛みが
ひどい時は病院へ



さし傷

木の小さな
とげがささった



- よこれた指でつまむ



- 毛抜きでつまんで抜く
- 消毒をする

抜けないときや、
残ってしまった
ときは病院へ



さし傷

さびた釘を
ふんでしまった



- 家で消毒するだけ



- 病院へ行く

破傷風の
危険があります



やけど

熱いお湯が
手にかかった



- 氷を直接あてる
- すぐ薬をぬる



- 水道水で冷やす

水は強くあてずに
やさしく



鼻血

急に
でてきたよ



- 上を向く
- 首の後ろをたたく



- あごを引いて鼻をつまむ



目にゴミ

なにが
目に入った



- こすってみる



- まばたきをして涙で流す
- 取れないときは、水で流す



ねんざ

足を
ひねっちゃった



- 痛い足を地面につけて歩く
- あたためる



- その場で安静に
- 氷を入れたビニール袋で冷やす



みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？

ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。

でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。

