

ほけんだより 9月号

令和5年9月4日

小山市立豊田小学校 保健室

2学期が始まりました。お子さんの生活リズムはいかがですか？健康診断事後の受診状況はいかがですか？2学期は、一番長い学期で行事等も多くなります。暑い日が続いています。登校前、帰宅後の健康状態の確認をよろしくお願いします。

2学期の保健関連内容

内容	実施日	対象	連絡
身長、体重測定	9月4,5日	全学年	結果は、9月中に通知
中学校進学に向けた食物アレルギー調査	9月中	6年生	調査票の配付、回収
色覚検査	10月頃	希望者(1年生、昨年度未実施者)	後日、通知
視力検査	10月頃	希望者、視力受診結果の未提出	10月号に掲載
次年度に向けた食物アレルギー確認	10月頃	該当者	調査票の配付、回収

*身体計測、視力検査、色覚検査は、校内で実施し、結果は、お子さんを通じてお知らせします。

*身体計測結果により、学校医の指示や専門的な相談が必要な場合も通知します。

緊急連絡先の変更

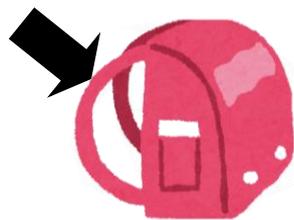
登校後に、お子さんに体調不良が見られた場合、保健室で休養し様子をみます。発熱、体調不良等がみられる場合は、緊急連絡カードに記入された優先順に連絡し早退になります。4月に提出いただいた緊急連絡先等の変更がありましたら、担任までお知らせください。



成長に合わせたサイズの確認のお願い

お子さんの身長は、年間で平均5~6cm、成長期には年間に10cm伸びています。それとともに体重も増加します。学校では、毎学期身長測定し、身長に合わせた机の適正配置を行っています。正しい姿勢の定着のために、お子さんの成長に合わせた調節が必要です。

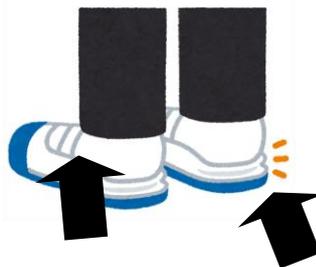
ズボンやスカート、下着のおなか周りのゴム、帽子のゴム、上履き、体操着、ランドセルのベルトや体操着袋の紐の長さなど、お子さんの成長に合わせた、サイズの変更をお願いします。



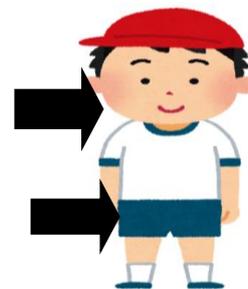
ランドセルベルト



手揚げ、体操着袋の紐



上履きベルト、かかと



通学帽子、紅白帽子
ズボン、スカートのゴム

9月9日は救急の日

指のけがの手当のしかたをおぼえよう

指は、日常的にさまざまなものを触ったり、握ったりするため、切り傷や突き指などのけがをしやすい部分です。手当のやり方を見て、けがをしたときに、すぐに対応できるようにしておきましょう。

切り傷の手当

①傷口とその周囲を水道水で洗います。

②傷口を清潔なハンカチなどでしっかりと押さえて止血（圧迫止血）をします。

③ばんそうこうなどを貼って、傷口を保護します。

✕ ティッシュは傷口に繊維が付着して、後の処置がしづらくなるので、圧迫止血に使うのはやめましょう。

突き指の手当

①突き指をした指とその隣の指を包帯や専用のテープで固定します（包帯がない場合は首きます）。

②痛みを軽くするために、氷（氷のう）などでしっかりと冷やします（指が動かなかつたり、痛みが治まらなかつたりするときは医師に診てもらいます）。

※指を引っ張ったり、もんだりすると症状が悪化することがあるので、やめましょう。

やけどの手当

すぐ流水で、痛みが軽くなるまで冷やします。

水ぶくれができたときは

水ぶくれには、やけどの傷を保護する効果があります。つぶさないようにしてガーゼなどを厚めに当てて、病院で診てもらいましょう。

とげが刺さったときは……

こんなときは病院へ

ピンセットや毛抜きなどをとげの角度に合わせて傾けて、とげを抜き取ります。

とげが皮膚の表面から出ていないとき

抜く途中で、とげが折れて取れなくなったとき

ほかの人のけがの手当をするときは

ほかの人の手当をするときは、けがをした人の血液が自分の皮膚につかないように、必ず手袋やビニール袋を手に着けて手当をします。もしけがをした人の血液がついてしまったら、すぐに洗い流しましょう。

けがマップの作成

保健委員会では、毎日、校舎内外の地図に「けがのおきた場所」のシールを貼っています。そして、月末の給食の時間に、その月の「けがの様子」や「注意してほしいこと」を自分たちで考えて放送しています。6月の保健集会では、よくみられるけがの発生状況を保健委員が再現し、オンラインで発表しました。「校庭」でのけがが多く見られますが、暑くなってからは「教室」「ろうか」などのけがが増えてきました。9月9日は救急の日です。2学期も安全にすごせるよう考えていきましょう。

