ほけんだより

令和７年９月
穂積小学校　保健室

長い夏休みが終わり、学校がスタートしました。学期はじめは生活リズムの変化で体のだるさやつかれが出やすくなります。また、まだまだ暑い日が続き、熱中症にも注意が必要です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体も心も元気に過ごせるようにしましょう。

ヒヤリハット

今月の保健目標：けがを予防しよう

私たちの身の回りには「ヒヤリハット」な出来事がたくさん起きています。ヒヤリハットな出来事はやがて大きな事故につながります。知っていることで防ぐことができる事故もあるので、実際にあった思わぬ事故を紹介します。

1 水筒を首にかけて転倒し、内臓損傷

水筒を首にかけた状態で走って転倒し、水筒が地面と体にはさまれる状態で腹部を強打。救急車で運ばれた事例や入院、手術をしたという事例があります。

子どもは腹部臓器の占める割合が大きく、お腹周りの筋肉も弱いことから、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています。大きなけがにつながらないよう、**水筒はリュックにしまったり、水筒を背中側にかけたり**などして予防しましょう。

2 傘にひそむたくさんの危険

〇傘を剣のようにして戦い、誤って傘の先が目に入ってしまった事例
〇傘を横持ちして、後ろを歩く人の目に入り失明した事例
〇傘で視界がせまくなり、交通事故にあった事例

傘にはたくさんの危険がひそんでいます。**傘を正しく使うこと、傘を持っているときは周囲の安全に気をつけること**を意識しましょう。

9月9日 救急の日

９月９日は救急の日です。自分でできるけがの手当を紹介します。

転んでしまったら、まずは水道で傷口をきれいに洗ってから保健室に来てください。

ひざをすりむいた
傷口の汚れを洗い流す

鼻血が出た
小鼻をつまんで下を向く

ゆびを切った
清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる

足首をひねった
安静にして冷やす

9月1日 考えよう！備えよう！ 防災の日

もし、○○で地震が起きたら？

学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、物が落ちたりたおれてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。

登校時・下校時

たおれやすい自動販売機やブロック塀などからはなれます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭にのせて守ります。

自宅

ドアやまどが開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐに開け、出口を確保し、次の揺れや避難にそなえます。

2学期のスクールカウンセラー来校予定

- 9/2（火）午前
- 10/28（火）午前・午後
- 11/18（火）午前・午後
- 12/9（火）午前

面談をご希望の際は、ご希望の日にちと、時間帯を担任、または養護教諭にお伝えください。調整させていただきます。

初めての面談利用、保護者の方のみのご相談、お子様と一緒にご相談、１回だけの利用、どのような形でも可能です。お気軽にお声がけください。

身体測定を行います！

９月２日に、全学年身体測定を実施します。当日は、半そで・半ズボンで測定しますので、ご準備をお願いいたします。また、髪の長い人は、頭の高い位置で髪の毛を結ばないように注意してください。

歯ッピーカードのコメント等、ご協力ありがとうございました。

休み中、歯科受診をした場合には、受診結果を学校に提出していただきますようお願いいたします。