家 9月 ほけんだより

令和５年度　上本郷小学校　保健室

長い夏休みが終わり、いよいよ２学期が始まりました。みなさん夏休み中は元気に楽しく過ごすことができたでしょうか。先生は、学校で仕事をしながら、１学期に聞こえていたみなさんの元気な声が校内から聞こえてこなくなり、さみしい気持ちになりました。２学期になり、にぎやかな日が始まりとてもうれしく思っています。

さて、テレビなどでは熱中症のニュースが多く流れました。９月もまだまだ暑い日が続きますが、熱中症対策をしながら、みなさんが安心して元気に過ごせるように保健室からサポートします。

9月のほけん行事

○発育測定

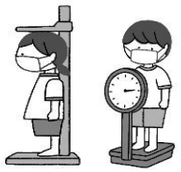
６日（水）　５．６年

７日（木）　３．４年

８日（金）　１，２年

○3Dスコリオ検査（背柱側弯症検診）

15日（金）　５年生のみ



保健室前の
あのねポスト
も使ってね♪

ケガをしやすいのはこんなとき!?

慌てているとき

周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき

「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき

前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

けがをした後、素早く正しい手当をすることで、けがの悪化を防ぐことにつながります。自分でできる手当の方法を覚えて、家でけがをしたときや保健室に来る前などに実践できると良いですね。

できるようになろう 応急手当

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来てくださいね。

チャイルドライン	こころのほっとチャット	生きづらびっと
0120-99-7777		

≪保護者の方へ≫

今年は例年にない猛暑となりました。新学期、登校するお子さんの表情はいかがでしょうか。しばらくはお子さんの心と体の変化に注意してみていただけますようお願いします。今月より熱中症対策としてスポーツドリンクの持参が年間を通して可能となりました。ただ、水筒の洗浄不足で多くの細菌で汚染された、水筒内部の傷やサビで体調不良になったという報告もあり、衛生管理には注意が必要です。スポーツドリンクを水筒に入れる際には内部の確認と洗浄をお願いします。