



ほけんだより 9

がつづ
月号

令和7年9月1日

松梅校小学部

保健室

約1ヶ月の夏休みが終わりました。楽しい思い出はつくれたでしょうか。夜更かしなどをして生活リズムが乱れてしまったという人はいませんか？生活リズムが乱れたままだと、学校生活に慣れるまで、朝起きるのに苦労するなど疲れがたまりやすくなります。元気に活動できるよう、早寝・早起き・朝ごはんを意識しましょう。



防災について考えておきましょう



9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえ、災害に備えるための意識を持とうという思いから、この日に決められました。また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。



避難場所 知ってる？



いざという時のために 家族で集合場所を 決めておきましょう



備えや確認はふだんから



近年災害は、複雑多様化し地球温暖化や台風の影 響により、日本全国で大雨による水害や土砂災害が発生し、また地震の影 響で甚大な被害が発生

しています。もしもの時に必要なものを用意したり、おうちの人と防災

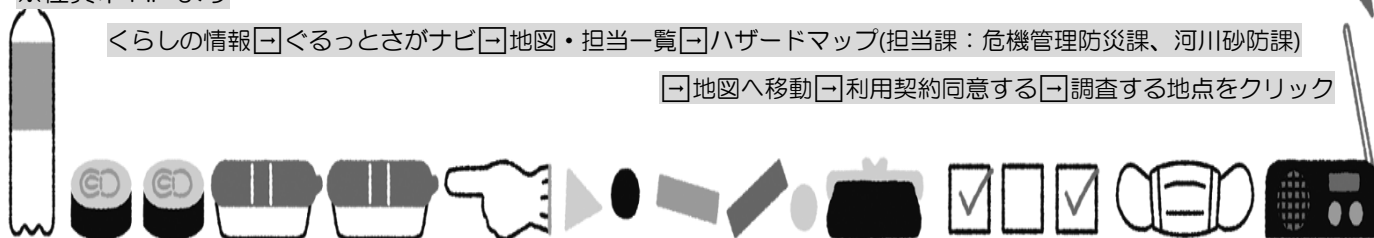
グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？

いざという時に慌てず行動できるように、非常用品の備蓄、ハザードマップ等の確認をしておきましょう。地域のホームページ等を改めて確認しておきましょう。

※佐賀市 HP より

くらしの情報 ☐ ぐるっとさがナビ ☐ 地図・担当一覧 ☐ ハザードマップ(担当課：危機管理防災課、河川砂防課)

☐ 地図へ移動 ☐ 利用契約同意する ☐ 調査する地点をクリック





くがつこのか
9月9日は
きゅうきゅう
救急の日

おうきゅう て あ おぼ
かんたんな応急手当を覚えよう



すりきず きりきず 手当での3ステップは？

ステップ1 洗う

きずぐちのよこれや
バイキンを
すいどう みず
水道の水で
あら 洗いながす



ステップ2 押さえる

せいけつなハンカチや
ティッシュなどで
きずぐちを
お 押さえて
ち 血を止める



ステップ3 保護する

きゅうきゅう
救急ばんそうこう
などをはって、
きずぐちを
ほ 保護する



※ 傷が大きい、出血がひどい、頭を打った、歯や口のけが、やけど、打撲・ねんざ、手足を動かせない…などのけがは、すぐに大人の人に知らせましょう。

点検をしよう
防災グッズの
救急箱



集中豪雨、台風 そんな時の用意にこれだけは忘れないで

- ☐懐中電灯 ろうそく ライター
- ☐ラジオ 予備の乾電池
- ☐缶切り ナイフ ひも ビニール袋
- ☐常備薬 救急医療品 筆記用具
- ☐リュックサック
- ☐下着 毛布 タオル ティッシュ
- ☐飲料水 食料（保存がきき、加工せずに食べられるもの）
- ☐現金 印鑑 貯金通帳 等の貴重品
- 感染症対策**
- ☐マスク アルコール消毒薬 体温計 ごみ袋 等

(佐賀市 HP より)

◎ 8/22（金）学校保健委員会を開催

この会は、子どもたちが心身ともに健やかに成長・発達していくために、学校保健についての課題を検討・協議していく会です。

今年度は、学校医の杉岡先生、学校薬剤師の中島先生にご出席いただき、健康診断結果・学校環境衛生検査結果について助言をいただきました。

◆ 学校からの報告（一部抜粋）

（健康診断結果について）

- ・アレルギー性鼻炎の児童の割合が全国平均に比べてやや高い。
- ・むし歯を持つ児童の割合は全国平均よりも低い、軽い歯肉炎の割合が高い。

・湿度が高くカビが生じやすい

（学校環境衛生検査結果について）

- ・空気検査、照度検査、ホルムアルデヒド検査、水質検査の結果について、どの検査も基準値内であった。

◆ 学校医の先生による助言

- ・アレルギー性鼻炎は慢性化しないうちに早めに専門医受診することが大切
- ・歯科は未処置者数が増えていることが問題、注意が必要

◆ 学校薬剤師の先生による助言

- ・教室照度について、基準値は満たしているが廊下側の机上が目視だと少し暗く感じる、窓側に1列ずらすと明るい環境で学習できるのではないか
- ・湿度が高いとダニアレルギーがでやすくなる、除湿機等を使って対策が必要

保護者の方へ



長い夏休みが終わり、また学校生活が始まります。新しい活動を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりがある子もいるでしょう。

もし、お子さんが「学校に行きたくない…」「今日は休みたい…」など言い出したときは、ぜひ学校に相談してください。

大人も子どもも、一人で悩むより、みんなで話すことが大切です。子どもの笑顔のために、大勢の大人たちで子どもを見守れるよう、みんなで協力しましょう。

♥ 夏休み中に健康診断の結果をもとに専門医を受診された方は受診結果を学校まで提出ください。