

ほけんだより 9月



令和7年9月4日

鬼塚小学校保健室

2学期がスタートしましたが、まだまだ暑い日が続きます。おもしろい外遊びができるようになるのはもう少し先のようです。20分休みや昼休みは室内で静かにすごしましょう。そんな時は空をながめてみませんか？青空に浮かぶ雲に秋の気配を感じられますよ。そして夜は夕涼みがてらに星をながめるのもおすすめです。9月8日は満月。スマホやゲームのスイッチを早めに切って、お月見はいかがでしょう？睡眠もしっかりとれ、翌朝の目覚めもよくなりますよ！



9月9日は救急の日

おぼえておきたい救急処置の知識

けがをしないように気をつけることが肝心ですが、もしけがをしてしまったら・・・。

自分でできる手当の方法を知っておくといいですよ。

ケガをして「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

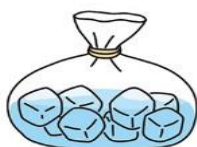
①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはやくお医者さんでみてもらいましょう。

④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



応急
手当

〇×クイズ

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？

〇か×かで答えてね。

Q1 すりぎずには、すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、上を向く。



Q3 つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



こたえ

1...×
(水道水でよく洗います)

2...×
(下を向き、小鼻を強くつまみます)

3...〇
(無理にひっぱってのばすのはダメです)

保護者の皆様へ～熱中症予防に関するお願いとお知らせ～

9月に入っても猛暑が続いています。ほけんだより8月号でもお願いをしましたが、引き続きお子さんの健康管理のサポートをお願いいたします。また、保護者のかたの判断で、スポーツドリンクや塩分チャージタブレットを待たせていただいても結構です。ただし期間は運動会までとし、必ず、お茶または水も持たせてください。塩分チャージタブレットを使用する目的は主に下校時の熱中症を予防するものと考えています。教室で摂取してから下校します。持参される場合はお子さんへのご指導をよろしくお願いいたします。