

ほけんだより

9月



令和6年8月26日
上尾市立今泉小学校
保健室

9月には、祝日の「秋分の日」があります。今年の秋分の日は9月22日です。この日は昼と夜の長さがほぼ同じといわれ、少しずつ夜の方が長くなっていきます。夏から秋へと移り変わる頃でもあります。昼間はまだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症には気をつけるようにしてください。さて、2学期が始まりました。体に夏の疲れは残っていませんか？これから、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・など活動的で楽しい秋がやってきます。そのために、今しっかりと夏の疲れから回復しておきましょう。ポイントは規則正しい生活です。ぐっすり眠って、きちんとごはんを食べて、生活のリズムをもとにもどし、心も体も元気に登校できるようにしましょう。少しでも心配なことや不安なことがあったら、早めにお家の方や先生、保健室に相談してください。



8・9月の保健目標



今泉小学校のAEDは職員室の入口と保健室の校庭窓側にあります。



どこにあるか知ってる？

健康なからだをつくろう

AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

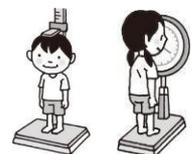


もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

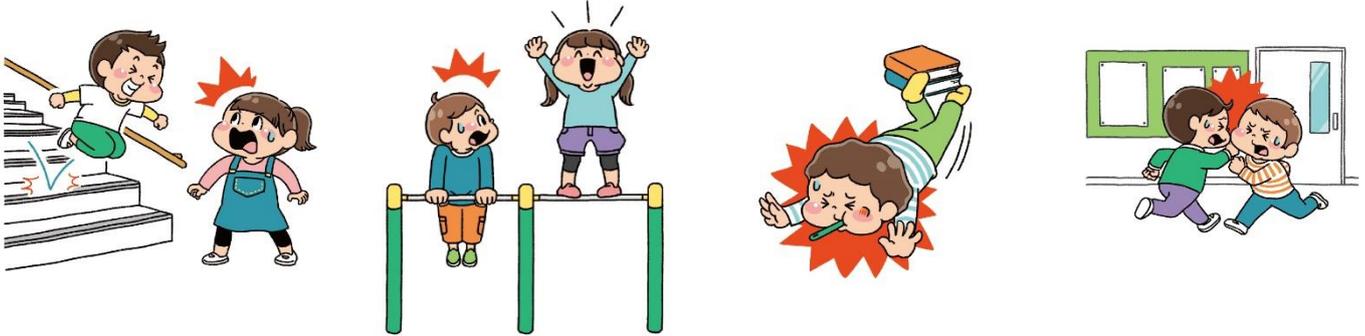
保護者の方へ

★健康手帳の6ページに身長・体重の計測値を記入しました。4・5ページの該当学年の欄（2学期）に押印し、担任まで提出をお願いします。7ページのグラフも作成してください。身長・体重の伸びや増え方で、ご相談のある場合には、養護教諭（棚澤）まで、ご連絡ください。

★夏休み中に一学期の健康診断で見つかった異常や病気の治療が終了した場合は、早めに各健診の結果（治療のお知らせ）を担任の先生に、提出していただくようお願いいたします。

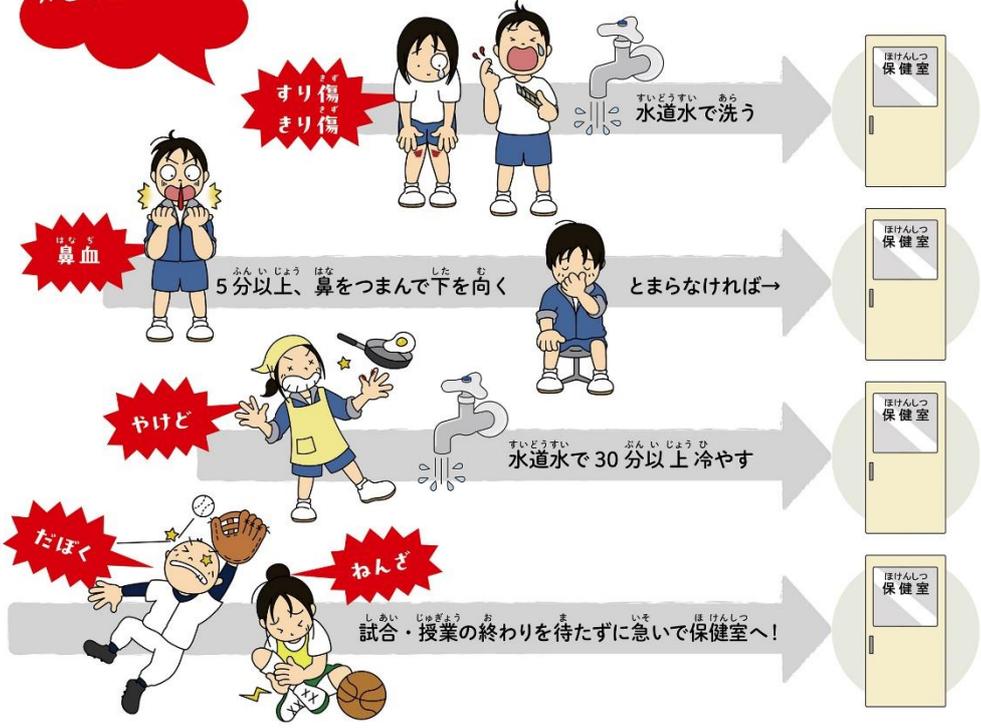


学校で安全に過ごすためには どうしたらいいかな？



保健室へ行く前に できることはないかな？

おうぎやう てあて
応急手当



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



きずくち 傷口をなおすために、さいぼう かつやく 細胞が活躍できます。



よごれが残っていると…



きずくち 傷口のなおりが遅くなります。ばい菌が増えて、

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤	水のう	冷やす時間	やけどの場合
凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。	冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水か少し水を袋に入れて使う。	応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。	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。