

ほけんだより



平成29年 9月 1日

日野市立仲田小学校

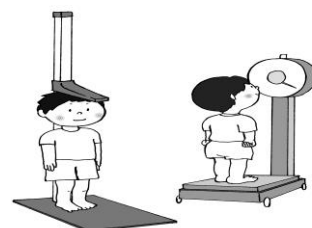
保健室

42日間の夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年の夏は雨の日が多く、涼しい日が続きました。今後、暑い日が続くようなので、熱中症対策をしつつ、夏休み中の生活リズムから学校の生活リズムに体を早く慣らし、夏休み明けも元気に過ごしてほしいと思います。

9月の身体測定

4日(月) 1年生
6日(水) 2年生
7日(木) 3年生
8日(金) 4年生
11日(月) 5年生
12日(火) 6年生

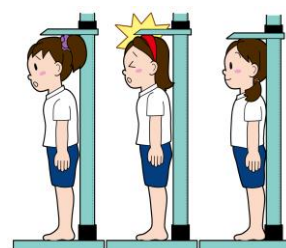
体育着着用で測定します。
忘れずに持たせてください。



測定の日、髪型にご注意ください。

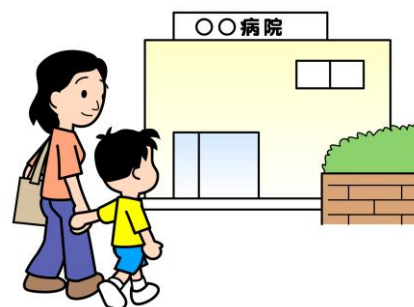


頭の上で、髪の毛を結ぶと正しく測ることができないのは、もちろんですが、頭の後ろで、髪の毛を結んでいる場合も身長計の柱とあたってしまうため、正しく測ることができません。



～お願い～

- 夏季休業中、病気やけが等で医師の診察を受けたお子さんがおりましたら、連絡帳等で学級担任までお知らせください。
- 健康診断等で所見があり、夏季休業中に治療をした場合は、受診結果をご提出ください。



9月9日は救急の日

救急の日

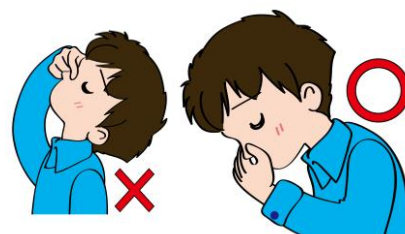


学校でけがをして保健室で手当てをする際は、「こういうけがのときは、こうしましょう」とお話をしています。比較的軽いけがをしてしまったとき、自分でできることを知っているという事はとても大切です。この機会に、ぜひお子さんと自分でできる手当について話をしてみてください。

「自分でできる応急手当」

鼻血

- 下を向いてティッシュでおさえながら、鼻をつまむ。
- 止まらないときは、鼻の上を冷やす。



きりきず

- きれいなティッシュやハンカチをあてて、上から強くおさえて血を止める。
- 傷口は心臓より高くすると血が止まりやすい。



すりきず

- 傷口を水道の水でよく洗う。
- 砂や泥を残さない。



→傷口に砂や泥が残っていると傷の状態が悪化しやすくなるので、とにかく傷口を水道水できれいに洗い、砂や泥をしっかり取り除くことが大事になります。

つきゆび・ねんざ・だぼく

- すぐに水や氷等で冷やす。



強い痛みがあるとき、腫れがひどいとき、治るのが遅いときは医療機関を受診することをお勧めいたします。

やけど

- 水を流して冷やし続ける。

ただし、頭部や目など首から上のけがのときには、あなどると取り返しのつかない場合もあります。素人判断は危険ですので、すぐに医師の診断を受けるようにしてください。学校でも、首から上のけがについては、比較的軽いと判断できる場合を除いて、すぐに保護者と連絡をとるようにしています。