

ほけんだより9月

令和 7年 9月1日
小平第六小学校
校長 寺尾 千英
保健室

楽しかった夏休みが終わり、2学期がスタートしましたね。長い休みの後は生活のリズムが乱れがちになり、夏の疲れが出て体調をくずしやすくなります。生活のリズムを整えて元気に2学期を過ごしましょう。

抜け出せ！夏休みモード



9月 ほけんもくひょう けがにきをつけよう

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

運動前にチェック！

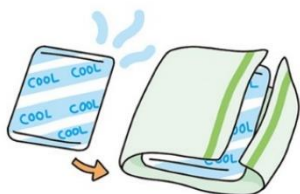
ケガをして

「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。



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。



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

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 すりきずには、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... ○
(無理にひっぱってのばすのはダメです)

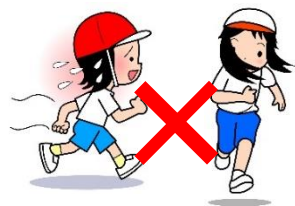
～おうちの方へ～

夏休みが終わり、こどもたちのかわいい笑顔が学校に戻ってきます。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…」などと言いついた時、体調に心配がある時、ぜひ学校に相談してください。

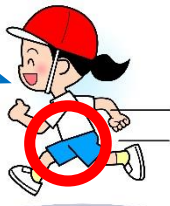
1 体調管理について

2学期のスタート時は夏の疲れがたまり、体調を崩す様子がみられ、集団生活が始まると、インフルエンザ・新型コロナウイルス・溶連菌感染症などの感染症も心配されます。

また、2週目くらいから運動会の練習が始まります。今年は残暑が厳しくなる予想です。お子さんが元気に練習に取り組めるよう、早めの就寝を心がけてください。朝食ではみそ汁などで水分と塩分をしっかりととり、体調を整えて送り出していただけると安心です。熱中症の予防やけが防止のためにも、ご家庭での体調管理にご協力をお願いします。また、爪切り、長い髪は結ぶ、体育着や運動靴・上履きのサイズ、記名などの身の回りのチェックもお願いします。靴選びは下段記事を参考にしてください。



安全な運動のため、髪は結んでください。紅白帽のゴムがゆるんでいないかも確認をお願いします。



1 日で1番長い時間、履くものになります

- ・体育館での体育時も使用します。
- ・底面が滑りづらいものを選んでください。
(靴底の溝が深めで滑りにくい素材のもの)
- ・靴底がうすくなく、しっかりしているものが、足首・膝への負担が少なくなります。
- ・外履きと区別するため、白地のものを選んでください。

2 2学期保健行事・受診結果の提出について

発育測定を行います。計測後は「発育のようす」を配布しますので、ご家庭で成長の様子をお子さんと一緒に確認してください。なお、正しく計測するため、頭頂部で髪を結ばないなど、髪型にご協力ください。また、夏休みに歯科等の治療をした方は、「健康診断結果」の提出をお願いします。受診されていない場合は、ぜひ早めの受診をお願いします。



2学期の予定

発育測定

9月 2日(火) 5-4
9月 3日(水) 2-3年
9月 4日(木) 4-5年
9月 5日(金) 1-6年・5-2

歯科指導

10月22日(水) 3年

歯科健診

10月29日(水) 4-6年
11月 5日(水) 1-3年

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



ご家庭での事故に注意



⚠ 洗剤や薬を手の届くところに置く
食べ物と勘違いして食べる

⚠ ライターや包丁を手の届くところに置く
おもちゃと間違え火傷する。
火災につながる場合も。
刃を触って手などを切る



⚠ ベランダに足場になるものを置く
よじ登ってベランダから転落



⚠ 歯みがきしながら歩きまわる
転んで歯ブラシがのどにささる



救急車を呼ぶべき? 迷ったら #7119

急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借ります。



病院? 救急車? 迷ったら…
東京消防庁 救急相談センター

#7119

☎ 電話で相談
東京消防庁 救急相談センター

💻 ネットでガイド
東京都救急受診ガイド

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/tfd/hp-kyuuiimuka/guide/main/index.html>