

ほけんだより



だいとうしりつじょうきたしょうがっこう ほけんしつ
大東市立四条北小学校 保健室

へいせい ねん
平成27(2015年) 2学期スタート号

まだまだ 暑さ本番といった気温が続きますが、朝、夕と時々涼しい風がふき、季節が少しずつ進んでいることに気づきます。

あつという間に夏休みが終わりましたが、四条北のみんなは、どんな夏休みを過ごしましたか？しっかり体調をととのえて、元気に2学期を過ごしましょう！

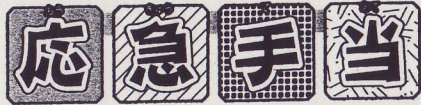
生活リズムをたてなおしましょう



9月の保健目標

けがを予防しよう

おぼえておこう！自分でできる



血がでているとき

ころんで、ひざをすりむいちゃった！

- ①水道水で、よく洗おう。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血します。
- ③ばんそうこうで、きず口をまもります。



やけどしたとき

熱いお茶が手にかかっちゃった！

- ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やします（5～10分が目安）。



鼻血がでたとき

急に鼻血！

- ①下をむいて鼻をつまみます。
- ②鼻の奥にむかって強く押さえます。
- ③血は飲みこまず吐き出します。



保護者のみなさまへ

*日中は真夏のような暑さですが、ところどころに秋の気配が感じられるようになってきました。秋のはじめは、暑さや疲れが出てきて、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整え、みなさまも体調管理に気を配って過ごしましょう。

2学期は、視力検査・姿勢指導など保健指導をすることも多くなりますが、こどもたちには「健康に過ごすこと」について興味を抱き、自分のからだや友達・まわりの人たちのからだを大切にできるような心を持ってほしいと思います。

*夏休み中に行いました。（学校薬剤師・西野先生による環境検査）

- *ダニアレルギー検査（保健室寝具・支援学級教室カーペット）
- *空気検査《ホルムアルデヒド等》（教室）

*2学期のおもな予定（保健関係）

- *9月…2測定（身長・体重）・修学旅行前内科検診（6年生）
- *10月…視力検査
- *11月…脊柱そくわん検査（5年全員・6年対象者）・姿勢指導
- *飲料水検査・騒音検査・照度検査（学校薬剤師・西野先生による環境検査）

ぶつけたとき

階段でつまづいてひざをぶつけた！

はさんだとき

教室のトビラに、手をはさんだ！

ひねったとき

バスケのシュートで着地したときに足をひねった！



だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の
 応急手当の基本はRICEです

Rest 安静

ケガの部分動かさない



Icing 冷却

内出血や腫れをおさえるために冷やす



Compression 圧迫

ほう帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れをおさえる



Elevation 挙上

ケガの部分を中心より高く上げて、内出血や腫れをおさえる

