

# ほけんだより 9月

吹田市立東山田小学校 保健室  
令和6年(2024年)8月27日



長かった夏休みも、ふりかえればあっという間に終わってしまった気がします。みなさんは夏休みのあいだにいろんな思い出を作ったり、心と体を休めることはできたでしょうか。また、夏休み中は生活リズムをくずさずに、すごせましたか？  
学校の生活リズムをとりもどすには少し時間がかかるかもしれませんが、生活リズムの変化によって体調をくずしやすくなります。体調をくずさないためにも、下の絵を参考に、少しずつ生活リズムをととのえましょう。

さて2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。自分の体調には十分注意をして、熱中症予防を心がけ、2学期も元気にすごしましょう！

<p><b>早くおきる</b></p> <p>お休みの日も同じ時間におきます。</p>	<p><b>朝日をあびる</b></p> <p>ずれた体内時計がリセットされます。</p>	<p><b>朝ごはんを食べる</b></p> <p>一日を元気にすごすエネルギーになります。</p>	<p><b>うんちに行く</b></p> <p>朝ごはんのあとで出やすくなります。</p>
---	---	--	---

## 生活リズムをととのえる朝の健康習慣

## にそくてい 二測定をおこないます

下の日程で二測定を行います。検査のしやすいかみがたにしましょう。  
測定の結果はわたしのけんこうでお知らせします。  
また身長伸び方や体重の増え方で気になることがありましたら、保健室までお知らせください。次回の測定は1月です。

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



### 4~6年生の児童のみなさんへ

今年から、大阪府のスクールカウンセラーである森尾先生が、東山田小学校に月一回程度来ていただけることになりました。  
スクールカウンセラーとは、学校でみなさんのなやみを聞いたり、相談にのってくれる先生のことです。森尾先生は、おうちの人の相談とは別に、4~6年生の児童のみなさんも相談することができます。おうちの人や学校の先生に言いづらいこと、なやんでいることや、困っていることなど、何でも話をするすることができます。

- 日時：9月6日(金)
- 時間：業間・昼休み・放課後のどこか
- 場所：1階会議室
- 申し込み方法：担任の先生・保健室の先生に直接言うか、おうちの人から学校へ伝えてもらいます。



○注意：申し込み人数が多い場合は、相談できないこともあります。  
今回時間が限られているので、4~6年生のみになっています。ごめんなさい。

9月9日は救急の日です。



9月9日は  
救急の日

99が「きゅうきゅう」と読めることからそういわれています。

救急とは、急にたいへんなことがおこった時にそれを救うことです。特に、急に病気になる人や、けがをした人に手当てをすることです。

おうちや学校の外でけがをしてしまったときのために、自分でできる手当を知っておくことも大切です。右に応急手当の方法をのせていますので参考にしてください。それから、けがをしたときは、必ず大人の人に伝えるようにしましょう。みなさんだけではけがの手当てが上手くいかないこともあるからです。

学校でけがをしたとき、保健室に来る前にできることもあります。特に運動場でころんだときはきず口に砂がついています。砂がついたままだと、そこから菌が入って、きずの治りがわるくなるので、水道でよく洗ってから保健室に来てくださいね。

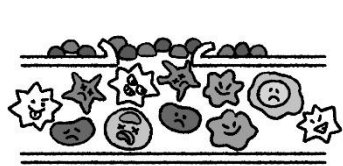
### すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



きずぐち傷口をなおすために、さいぼう細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、きずぐち傷口のなおりが遅くなります。

けがをしてしまったときは応急手当についての知識も大切ですが、けがをしないように気をつけて生活することも大切です。

みなさんの学校の中でのすごしかたをふりかえってみましょう。ろうたを走っていませんか？前を向いて歩いていますか？あわてていたり、ふざけているとけがにつながります。自分も友だちもけがをしないように気をつけてすごしましょう。



「あわてる」「急ぐ」はケガの原因に

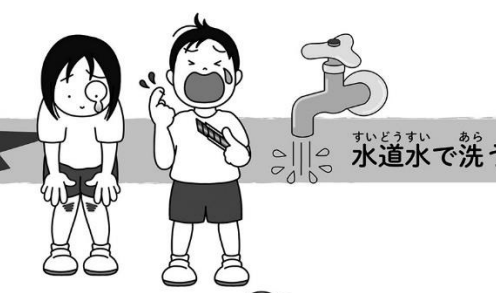
また、体調が悪いとけがをしやすくなるので、体調もしっかりととのえましょう。

## 応急手当

保健室へ行く前に

# できることはないかな？

すり傷  
きり傷



水道水で洗う

鼻血



5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ→

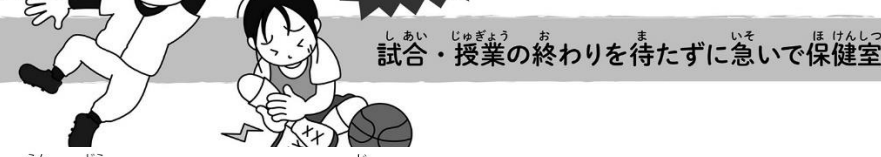
やけど



水道水で30分以上冷やす

だぼく

ねんざ



試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ!

## 運動・スポーツ時のケガを防ぐために

うんどうのまえにじゅんびたいそう

- 食へておく
- 朝ごはんをしっかりと
- 休む
- 無理をせず
- 悪いときは具合が悪い
- 水分をこまめに補給する
- 十分に睡眠をとっておく
- ウォーミングアップとクールダウンを行う
- 実施前後に



つめはちゃんと切ろう!