ほけんだより 9月

令和８年８月２６日(水)
吹田市立岸部第二小学校
保健室

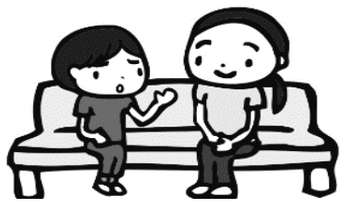


あつくて、ながい夏休み、みなさんはどう過ごしましたか？夏の思い出、できましたか？
またみなさんの夏の思い出、たくさん聞かせてくださいね(^^)/

さて、これからは２学期!!いちばん日にちが多いのが、２学期です。
日にちが多いと聞いて、「よし、がんばるぞ!!」と思う人もいれば、「げーーっ。」と思う人もいるかな。
いやなことにトライするのは、とってもパワーがいります。そのパワーをためて、学校でだせるといいけれど、
そうもいかない日だってありますよね。そんなときは、お友だちのパワーをかりていっしょにがんばるもよし、
「えいやっ!」と自分でがんばってみるもよしです。

それでもがんばれそうにない時。そんな時は、周りの先生たちや、保健室の先生にそのきもちを話してみてください。話してどうなるんだと思うかもしれませんが、人に話すことで、すこしパワーをとりもどせることもあるよ(^^)
話すことが苦手な人は、紙に自分の素直な気持ちを書くのもおすすめです。

「げんき」につながる
つたえるチカラ



学校モードに切り替えよう

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









せいかつ　あさ　けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

保護者の方へ

お子様の健康状態について

夏休み中の怪我や病気など、お子様の心身の状態で気になることがありましたら、連絡帳等でお知らせください。

緊急連絡先・かかりつけ医の変更について

１学期にご提出いただいた児童安全カードの内容は、緊急時に必要な情報になります。緊急連絡先、かかりつけの医療機関等に変更がありましたら、早めにご連絡をお願いいたします。

受診結果の報告について

１学期の健康診断で、治療が必要だったお子様に、結果のお知らせをお渡ししています。夏休み中に受診された場合は、受診済み証を担任の先生にご提出ください。

9月の予定

二測定をおこないます

次の日程で二測定を行います。結果は後日、お知らせします。

８月28日(金)	６年生
８月31日(月)	５年生
９月　１日(火)	１年生
９月　２日(水)	２年生
９月　３日(木)	４年生
９月　４日(金)	３年生



場所：保健室　　服そう：体そうふく

※他の学校行事によって、きゅうに予定がかわることもあります。



応急手当 何のためにするの？

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？　と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一歩です。



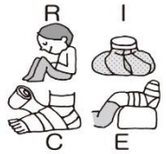
すぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

Rest（安静）
Icing（冷却）
Compression（圧迫）
Elevation（挙上）

のRICEという応急処置です。



この処置には注意点もあります。

冷却は凍傷につながることも

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することも

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することも。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。
正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。



RICE・RICE・RICE・