ほけんだより9月

吹田市立東山田小学校　保健室
令和５年（２０２３年）８月３０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、暑さ対策を心がけ、2学期も元気にすごしましょう！

早くおきる

お休みの日も同じ時間におきます。

朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。

朝ごはんをたべる

一日を元気にすごすエネルギーになります。

うんちに行く

朝ごはんのあとは出やすくなります。

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

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。
また身長の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　４日（月）	３年
９月　５日（火）	２年
９月　６日（水）	１年
９月　７日（木）	５年
９月　８日（金）	６年
９月１１日（月）	４年

≪保護者の方へ≫

５月に教育委員会より新型コロナウイルス５類移行に伴う出席停止の基準の変更についてお手紙を配布しましたが、再度、その内容について紹介させていただきます。なお出席停止期間に満たない場合の登校については、お電話で確認させていただくこともあります。

〇出席停止について

新型コロナウイルス関連で出席停止となるのは以下の２つの場合です。

・本人に症状があり医療機関において検査を受ける場合（検査結果が出るまで）

・本人が医師により陽性と診断された場合（発症日**翌日から**５日間を経過し、かつ症状軽快後１日を経過するまで）

〇同居家族の陽性者や体調不良者、濃厚接触者について

同居家族に陽性者や体調不良者がいても、本人に体調不良がない場合は登校が可能です。ただし本人の体調は丁寧に確認いただきますようにお願いします。なお上記事情で学校を欠席される場合は出席停止とはなりません。また濃厚接触者の特定はありません。

9月9日は救急の日です。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、急に病気になった人や、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。またけがをしたときは、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。

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を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。ろう下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。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。

振り返ろう！　校内でのすごし方

ろう下を走っていませんか？　曲がり角で気をつけていますか？　階段でふざけていませんか？

応急手当　保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず

きず口を水道水できれいに洗う

鼻出血

10分以上は鼻をつまんで下を向く

やけど

水道水で20分以上は冷やす

だぼく・ねんざ

授業や試合の途中でもすぐに保健室へ

応急手当の あいうえお

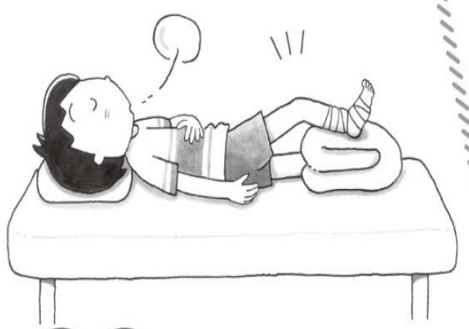
救急箱の中身を点検しましょう

あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。

い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



うえ にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。