

# ほけんだより



平成29年9月1日  
歌浦小学校 保健室  
No.6

夏休みも終わり、今日から前期後半が始まりました。子どもたちは、素敵な夏の思い出を作ることができたことと思います。少しずつ心地よい風が吹いてきていますが、まだまだ暑い日が続きます。子どもたちが徐々に学校の生活リズムを取りもどし、健康に過ごしていけるよう、学校でも気を配っていきます。



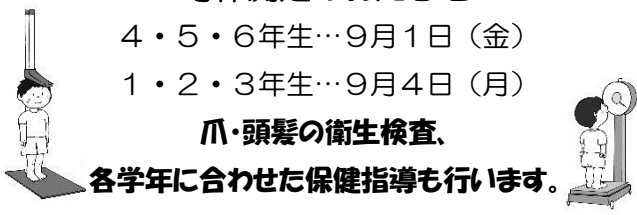
## 9月の保健目標 けがや病気に気をつけて、 元気に運動しよう

- ・ルールを守って遊ぼう。
- ・周りをよく見て行動しよう。

身体測定のお知らせ

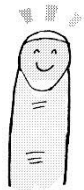
4・5・6年生…9月1日（金）  
1・2・3年生…9月4日（月）

爪・頭髪の衛生検査、  
各学年に合わせた保健指導も行います。



## 児童のみんなもおうちの人と読みましょう

### ただ正しいつめの 切り方は？



#### ●切るタイミングは？

乾いた状態で切ると、割れたりひびが入ったりすることがあります。お風呂上がり  
がベストです。つめが柔らかいため切りやすく、また清潔なので皮膚に傷がついたと  
きの感染も防げるのです。

#### ●足のつめ、切りすぎに注意！！

足のつめの切りすぎは、痛い巻きつめの原因になります。指先からつめ  
がほんの少しだけはみ出るくらいの長さで、四角く切るのが正解。

自分や友達が痛い思いをしないためにも、正しくこまめなつめ切りを。



## まだまだ暑い夏を乗り切るポイント4つ！

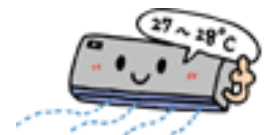
### 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起  
こしやすくなるので、こまめに水分  
補給をとりましょう。



### 紫外線対策

まだまだ日差しが強いです。外出  
時は帽子をかぶるなどの紫外線対策  
も忘れずに。



### 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワ  
ーを浴びたりして、皮膚を清潔に  
保ちましょう。



### 室温管理

高温・多湿に注意し、室内ではエアコ  
ンをじょうずに使いましょう。ただし、  
冷やしすぎには要注意。設定温度は27  
～28℃を目安にしましょう。

# 9月9日は救急の日です

ケガをしたら



## 自分でできる応急手当

✕ やってはいけないこと

○ やってほしいこと

### すり傷

グラウンドでこけちゃった

- ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう
- ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る

- 砂やドロを、水でよく洗い流す



### きり傷

カッターナイフで切っちゃった

- ✕ 血が出ていたら、なめる

- せいけつなハンカチで傷口をおさえる

しゅっけつ おおき 出血が多い時は



### つき指

ボールがあたった

- ✕ 指をひっぱる

- 氷を入れたビニール袋などで冷やす
- とんりの指とテープで固定

はれや痛みがひどい時は病院へ



### さし傷

木の小さなとげがささった

- ✕ よこれた指でつまむ

- 毛抜きでつまんで抜く
- 消毒をする

抜けなときや、残ってしまったときは病院へ



### さし傷

さびた釘をふんでしまった

- ✕ 家で消毒するだけ

- 病院へ行く

はしょうふう 破傷風の危険があります



### やけど

熱いお湯が手にかかった

- ✕ 氷を直接あてる
- ✕ すぐ薬をぬる

- 水道水で冷やす

水は強くあてずにやさしく



### 鼻血

急にでてきたよ

- ✕ 上を向く
- ✕ 首の後ろをたたく

- あごを引いて鼻をつまむ



### 目にゴミ

なにが目に入った

- ✕ こすってみる

- まばたきをして涙で流す
- 取れないときは、水で流す



### ねんざ

足をひねっちゃった

- ✕ 痛い足を地面につけて歩く
- ✕ あたためる

- その場で安静に
- 氷を入れたビニール袋で冷やす



夏休み期間中は、歯みがきカレンダーへのご協力大変ありがとうございました。  
また、夏休みの機会に、むし歯などの治療はお済みになられたでしょうか。  
治療が終わられましたら、受診結果の用紙をご提出ください。(歯科はピンク色、耳鼻科は黄色です) 用紙をなくされた方は、連絡帳等がかまいませんので、治療が終わったことをお知らせください。