



# ほけんだより9月



2023年 9月号  
逗子市立池子小学校 保健室

## 9月保健目標：～救急処置について知ろう～

今日から学校が始まります。待ち遠しかった夏休みも、あっという間に終わってしまいましたね。夏休み中は、体調を崩すことなく、元気に過ごすことができましたか。学校が始まってからも、元気に登校できるよう少しずつ、普段の生活にからだを慣らしていきましょう。



そのためには、まず「早寝早起き」をすることが大切です。夏休み中に、夜更かしをして、朝起きる時間が遅くなったり、食事の時間や回数が不規則になったりしている人は体調を崩しやすいので注意が必要です。夜は、早めに寝る準備をして、朝は、朝食を食べることのできるくらいの余裕をもって、起きましよう。

また夏休み明けは、気持ちが不安定になりやすい時期でもあります。なにか悩みごとや不安があるときは、家族や友達、先生など、自分が話しやすい人に早めに相談するようにしましょう。

少しでも話を聞いてほしいときや、気持ちを落ち着かせたい時にも、ぜひ保健室を利用してください。

### 自分でもできる応急処置を知ろう!!!



#### ① 転んですり傷ができてしまったとき!

保健室にくる前に自分でできること!!



サッカーをしていたら  
転んでしまった・・・

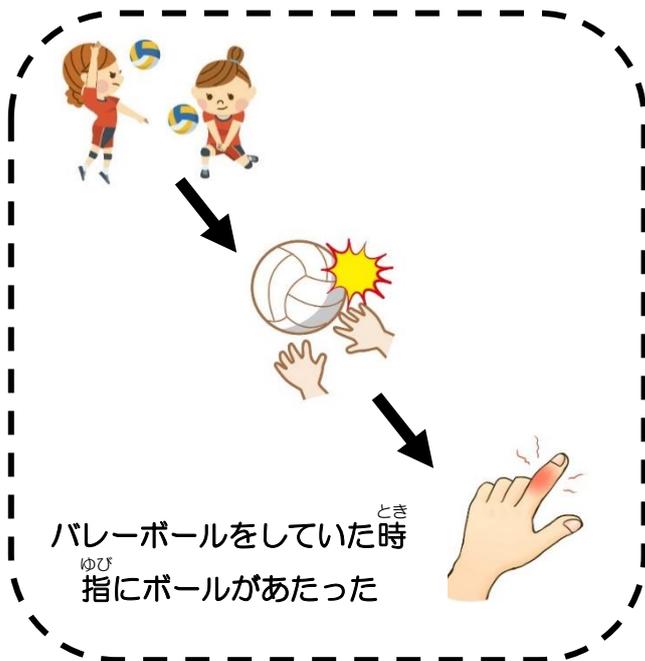


きれいな水で  
傷口についた  
汚れを落とすよ!

傷口を水できれいにしてから  
保健室に来よう!!

## ②体育でバレーボールをしていた時、突き指をしてしまった。

こんなときはどうする??



1. 痛みがあるときは、無理に動かさない。
2. 痛みのある部分を冷やすことが大切だよ!

☆以下の3つの症状がある場合は、骨折している可能性もあるのですぐに保健室へ来ましょう!

- 指のかたちがいつもと違う
- 突き指した部位が黒くなっている
- はれや痛みが強い



### <まとめ>

外で遊んだり、運動したりしているとき、転んですりむいたり、けがをしたりしたことはありませんか。そんなとき、手当ての仕方を知っていると安心ですね。応急処置を正しく行えば、けがはあまり悪化せず治すことができます。ぜひ覚えておきましょう!けがは、ちょっとした注意で予防できるものもあります。「自分は考えて行動できているかな?」とこの機会に振り返ってみましょう!

## 保護者の方へ

### ①5.6年生の保護者様へ、宿泊行事前の事前アンケートについて

今年度も宿泊行事前に、子どもたちの健康状態を確認したいと思います。アンケート用紙には、今時点の健康状態について記入をしてください。健康面で心配なことがありましたら、担任や養護教諭等にご相談ください。

### ②学校での体調不良の対応について

児童本人が、体調が悪い場合は、積極的にご自宅で休養(経過観察)することを勧めています。保健室での休養については、原則1時間を目安に考えています。場合によっては、保健室ではなく教室で様子を見ることもあります。その後、体調が改善しない場合などは、発熱していなくても、保護者の方に早退の連絡をすることがあります。

### ③子どもたちの心のケアについて

夏休み明けは、子どもの精神面が不安定になる時期です。悩みや不安な気持ちを抱えた子どもの気持ちを和らげるためには、「表情がいつもより暗い」「口数が少ない」「体調不良を繰り返し訴える」など普段と違う様子(SOSのサイン)に気づくことが大切です。学校でも注意深く子どもたちの様子を観察していきます。ご家庭でも、子どもたちの様子を気にかけて、何か気になることがあった際には学校にご相談ください。家庭と学校で連携し、夏休み明けの子どもたちを見守っていただければと思います。