



# ほけんだより

平成29年 8月 29日

西浦和小学校 保健室



なつやす お 夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。みなさん夏休みは  
 どのように過ごしましたか？夏休み中「早寝、早起き、朝ごはん」の  
 規則正しい生活を送ることができたでしょうか。9月に入ってもまだまだ  
 暑い日が続きます。夏の疲れが出やすい時季ですが体調管理に気を  
 付け2学期も元気良く学校生活を送りましょう！



夏のつかれを  
 感じたら…

## ～ほけん行事～

- 8月31日（木）身体測定…1・2年生
- 9月 1日（金）身体測定…3・4年生
- 9月 4日（月）身体測定…5・6年生

身体測定のときは、  
 髪の毛を頭の上で結ば  
 ないようにしましょう。



1学期はたくさんの方が保健室を利用しました。しかし「どうしてけがをしたのか」説明できなかった人が多くいました。みなさん、保健室の利用の仕方を知っていますか？保健室に来るときは必ず担任の先生に伝えてから来るようにしましょう。保健室に来たら「どうしてけがをしてしまったか」を先生に伝えましょう。

そして2学期も、気持ちよく保健室を利用してくださいね。





9月9日は「9」と「9」が並ぶことから「救急の日」と言われています。けがをした時の手当ての方法を考えたり、1年に1回家庭にある救急箱の中身の点検をしたり、家庭や学校で「救急」について考えてみましょう。

**手ヶガのこまでは自分でやってみよう**

- 水で洗う**  
水道の水で洗い流します。  
→傷口をきれいにし、  
ばい菌をとりのぞくためです。
- 血が出ている部分を押さえる**  
傷口に、汚れていないハンカチを当てて押さえます。  
→傷口を守り、血を止めるためです。  
→ほかの人やものに、血をつけないためにも大切です。
- 鼻血が出たら、鼻をつまむ**  
人さし指と親指で、  
鼻のあなを閉じるように  
つまみ、下をむきます。  
→早く血を止めるためです。

### たんこぶの中身は?

「たんこぶ」の中身は、頭の皮ふの下にできた血のかたまりです。  
頭やおでこをぶついたり、物が当たったりすると、血管が傷ついて、血が出ます。皮ふが破れると、その血は外に流れ出てくるのですが、皮ふが破れないと、血が皮ふと骨との間にたまって、「たんこぶ」になるのです。何日かたつと、血が吸収されて、自然になおります。  
でも、頭をぶつけた後、気分が悪くなったり、頭がひどく痛くなったりしたときは、すぐに家の人や先生に教えてください。

## 登下校、注意しよう!

9月は季節の変わり目でもあるため、天候が不安定なことが多いです。夏の暑さが残っている日もあったり、急に涼しくなったり、雨風が強くなったり…特に登下校の時は、カサのさし方に注意をして事故にあわないようにしましょう。



～保護者の方へ～

日頃より、本校の保健活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。  
具合が悪く早退をする場合や、けがをして病院へ搬送する際に家庭へ連絡をする場合があります。2学期に入り緊急連絡先の変更があった場合は、ご連絡ください。  
今後もお子様の事で何か心配なこと、気になることなどございましたら、お気軽に保健室までお越しください。2学期も、保健室から明るく元気に保健情報あるいは活動を発信して行きたいと思っております。よろしく申し上げます。