

ほけんだより



令和6年9月3日
流山市立東小学校
保健室



～今月の保健目標～

生活リズムをととのえよう

けがに気をつけて安全にすごそう

長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。9月になっても暑い日が続いていますね。水筒や汗ふきタオルを忘れずにもってきましょう。2学期もみんなが健康で楽しく生活できるよう、お手伝いしていきます。よろしくお願いします。

<1学期のけがのようす>

けがの種類	けがをした場所	けがをした時間	けがをした部位
1 だぼく(ぶつけた)	校庭	ひるやす 昼休み	て 手、指
2 すりきず	教室	たいいくがい 体育以外の授業中	あたま 頭
3 いたみ(原因がわからない)	たいいくかん 体育館	たいいく 体育	ひじ 肘

1学期にけがで保健室にきた人はのべ830人でした。多かった順にまとめてみました。ちょっと気をつけていたらけがをしなかったのでは?という事も残念ながらありました。2学期はけがをする人が減りますように。

たんこぶの中身は?

ゴツ! と頭をぶつけた時、ぼっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか? 実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつくとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。

頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。

おうちの方へ

「けがの種類」で3番目に多い「痛み」について。「急に痛くなった」と不安で来室したり、よくみると虫刺されや打撲の跡があったり、大体が1時間程度すれば「治った」と元気に報告してくれることが多いです。保健室では痛みの度合いを1～10までの数字で伝えてもらっています。お家でも聞いてみてください。休み明け、健康面で配慮する事がありましたらご遠慮なくお知らせください。

だぼく(ぶつけた)



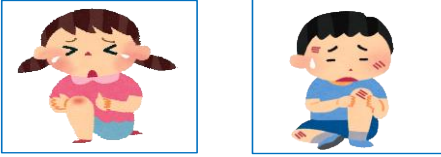
学校で1番多いけがが、「だぼく(ぶつけた)」です。

まなこをよく見ていなくて物にぶつかったり、廊下を走って人にぶつかったりしています。防げるけがも多いので気をつけましょう。

けがをしたらどうすればいい?

無理に動かさずにひやしましょう

すりきず



学校で2番目に多いけがが、「すりきず」です。

けがをしたらどうすればいい?

砂や泥がついたままだと傷口からばい菌が入ってしまうので、水道の水でしっかりあらいましょう。

ケガを防ごう!

運動前にチェック!

- 爪は切ってありますか? 爪が長いと自分や人をひっかけケガをさせる危険があります。
- 靴のサイズは合っていますか? 脱げたり、靴ずれしたりするとケガの可能性がります。
- 朝食は食べましたか? 体や脳がエネルギー不足だと急いで動かせません。
- 前日はよく寝ましたか? 寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。
- 準備運動はしましたか? 急に体を動かすとケガをしやすくなります。

※保健室前の廊下にも掲示してありますので、みてくださいね