

# ほけんだより 9月号

令和7年9月  
小山小学校  
保健室

長い夏休みが終わり、再び学校が始まりました。学校がある日とは違い、いつもより遅寝遅起きになってしまった人もいたのではないか？心も体も学校モードに戻していきましょう。そのためには、ごはんを食べて、早めに寝る。そうやって過ごしていくうちに、今までの調子が戻ってくるはずですよ。今月も元気に過ごしましょう！

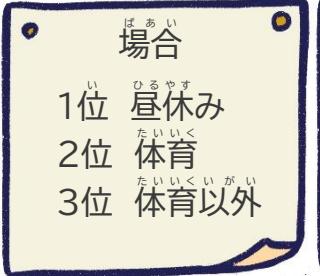
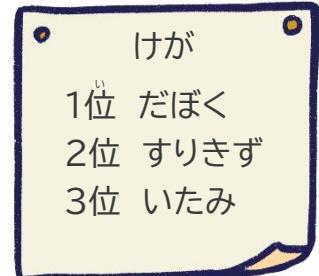


9月9日は救急の日

4~7月の保健室に来た人数

2172人  
(昨年度 1999人)

けが 1457人  
病気 715人



ふりかえろう！ 校内での過ごし方、あなたは守っていますか？



こう下を走っていませんか？



まく角は  
気をつけていますか？



階段でふざけていませんか？

てあて  
じぶんでできるけがの手当をやってみよう！



すりきず

まずは傷を水道水でよく洗って、  
砂などの汚れを落とします。  
血が出ていたら、ティッシュなどで押さえて  
血止め、はんそくを貼ります。



はなち

少し下を向いて、親指と人差し指で  
鼻の脇(1番膨らんでいる所)をおさえます。  
5~10分位で血は止まります。  
全然止まらない時は保健室へ。



やけひ

すぐに水道水で痛みが軽くなるまで  
冷やし続けます。服で隠れる部分を  
やけどした場合は、服の上から  
水をかけます。水ぶくれができる場合は、  
つぶさずに大人にみてもらいましょう。

保護者の方へ

◎熱中症予防について

スポーツフェスティバルの練習が始まっています。学校便りでもお知らせしたとおり、毎日水筒(お茶・水・スポーツドリンク)を持たせるようお願いいたします。また、こまめに汗をふくことができるよう、毎日のハンカチに加え、汗ふきタオルのご用意をお願いいたします。

長いお休みから再び学校が始まると、リズムを取り戻せず疲労が蓄積している児童が多く見られます。熱中症の予防は、食事・睡眠も深く関わっていますので、毎日朝ごはんを食べ、睡眠時間を十分にとり、登校するようお願いいたします。

