

ほけんだより 9月

おうちの人と読みましょう

令和7年9月19日

東湊小学校保健室

9月の保健目標

生活を見直そう

けがをしないように気をつけよう

3連休が明け、体調を崩して欠席している人が増えています。感染症と診断されている人もいます。

夏休みの不規則な生活を続けている人は、免疫力も下がってしまいます。自分の生活を見直して、健康な体を作りましょう。

知っておきたい応急手当

熱中症の応急手当

熱中症かな？と思ったら

主な症状

- *めまい
- *失神
- *筋肉痛
- *大量の汗
- *頭痛
- *気持ち悪さ
- *嘔吐
- *倦怠感 など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
 - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
 - ▶氷のうなどで
 - ▶太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する



意識がない場合は救急車！ 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も医療機関へ！

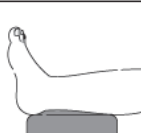
ケガの応急手当

だばく・ねんざ・つき指 など
RICE処置を基本に対応しましょう

Rest

安静

患部を動かさない



Ice

冷却

タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす

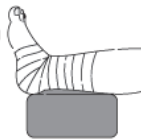
冷やしすぎに注意。
冷卻・休養を交互に



Compression

圧迫

適度に圧迫する



Elevation

挙上

心臓より高い位置に上げる



圧迫すぎに注意。
指先の色が変わっていないかチェックしましょう

腫れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は医療機関へ！

すり傷・切り傷 など
感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を洗い流す
- きれいに洗えれば消毒は必要ありません



- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは医療機関へ！

応急手当

何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

すぐに正しい手当をすれば、細菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



身体計測の時間に KYT (危険予知トレーニング) を行いました。危険予知能力ばっちりの東湊っ子なら、防げるケガがたくさんあるはず！



めりえビンゴを行います！

大きな行事がたくさんあった2学期を元氣いっぱい乗り越えるために、保健給食委員会で生活習慣を整えるための企画を考えました。

期間：9月24日（水）～10月8日（水）

内容：3日以上できたものに色をぬる

全部のマスをぬれたら10ビンゴできます。10ビンゴ達成した人は、「生活習慣名人」のシールがもらえます。

保健給食委員は、めりえのイラスト作成、動画制作をがんばりました！



むし歯0までもう少し！

夏休み中に治療を終えた人もおり、むし歯0まで残り9人になりました。春の健診でむし歯と診断されなかった人も、歯と口のメンテナンスのために定期的に歯医者さんへ受診するのがおすすめです！

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
むし歯	6人	6人	6人	8人	7人	4人	37人
治療済み	4人	6人	6人	6人	5人	2人	29人

