

保健だより

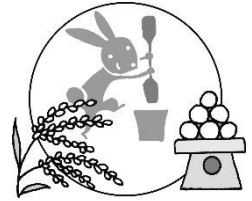
令和4年9月1日
東村山市立秋津東小学校
No.5 養護教諭 菊地由香利

*** おうちのひとと、いっしょによみましょう ***

9月の保健目標

きそく正しい生活をしよう！
けがをふせごう！

8月29日から2学期がスタートしました。まだまだ夏休み気分が抜けきらないところもあるかと思いますが、少しずつ「学校モード」に切りかえていきましょう！9月に入りましたが日中は暑い日も多いので、引き続きこまめな水分補給などを心がけましょう。



！ 知っておこう！

応急手当+

9月9日は「救急の日」ということで、ケガをしてしまった時の応急手当などについて紹介します。学校の中でケガをしてしまった時にはもちろん、おうちや外出先でのケガの際にも役立つので覚えておきましょう。

すり傷ができた！



水道水でしっかり傷口を洗い流しましょう。
砂や小石が傷口に残ると、炎症を起こすことがあるので注意しましょう。

指を切った！



ガーゼなどで傷口をおおい、上からおさえて止血をしましょう。ケガが指や腕などの場合は、心臓（胸）より高くすると早く止血できます。

やけどをした！



流水でよく冷やしましょう。
水ぶくれが破れ、傷の周囲が赤くなってはれている場合には感染のおそれがあるので、医療機関を受診しましょう。

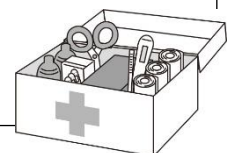
鼻血が出た！



鼻をつまんで下を向きましょう。
5～10分程度おさえると止血できます。
30分以上出血が続くときは、医療機関を受診しましょう。

★保健室からのおねがい★

ケガをして来室する際には、「いつ」「どこで」「どうなった」を教えてください。
スムーズに応急手当を行うために、とても大切な情報になります。



まだまだ 夏休みモードのあなたは…



に ちが
似ているけれどちょっと違う

あん しん 安心 と あん ぜん 安全

あん しん 安心
き 気にかかることなく
こころ お っ 心が落ち着いていること。

あん ぜん 安全
き けん う しんばい 危険を受ける心配がないこと。

あんしん き も あんぜん じょうたい
安心は「気持ち」、安全は「状態」と
ちが いう違いがあります。

もしものときに備えて
ぼう さい よう い 防災バッグを用意すると
「安心」できますが、こ
れだけでは「安全」とは言えませんよね。
か く たお こ てい たか 家具が倒れてこないように固定する、高
いところに割れやすい物を置かないなど、
さい がいいたいさく かんが 災害対策を考えましょう。



9月1日は防災の日。災害は、いつ起

きるかわかりません。安
しん あんぜん こうどう 心・安全な行動ができる

よう、おうちのひとと話し
あ 合ってみてくださいね。



9月の発育測定

8日(木) 1年生

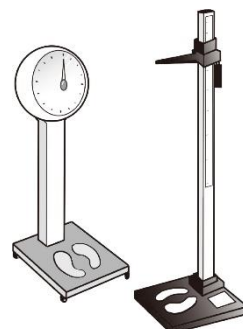
9日(金) 2年生

13日(火) 3年生

14日(水) 4年生

15日(木) 5年生

16日(金) 6年生



*半そで・半ズボンの体育着で行います。

*測定中は静かに待ちましょう。