



# ほけんだより



中央区立日本橋小学校  
保健室 林 美紅  
令和2年9月1日

～元気な体は健康的な生活から！～

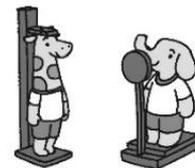
夏休みが終わり、1週間が経ちました。まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、子供たちが毎日元気に登校して、休み時間に楽しそうに遊ぶ姿を見ていると、教職員も元気が出ます。御家庭での様子はいかがですか？子供たちは上手に生活リズムを整えられたでしょうか。疲れが残ったままで日々を過ごしていませんか。学校でも、適度な運動や休養（睡眠）、食事のバランスの大切さなど、より良い生活習慣について指導して参りますが、ぜひ御家庭でも、親子一緒に1日の生活を振り返り、寝る時間と起きる時間の目標を立てるなど、日々を元気に過ごす方法を考えていただきたいと思います。

また、長い休みの後は、子供たちが生活に不安を感じることがあります。学校生活で何か不安なことや相談したいことがある際は、お子様も保護者の皆様も、担任・養護教諭・スクールカウンセラー等に気軽に御相談ください。

さて今回は、裏面で「自分でできるけがの手当」について、正しい手当の方法やコツを御紹介します。学校では日頃、いざというときに自分の体を自分で守れる子供たちに育ててほしいと願い、指導をしています。ゆくゆくは一緒にいる人を助けてあげられる力も身に付けてほしいと考えています。保護者の皆様もぜひお子様と一緒に裏面の記事をお読みいただき、御家庭で話題にさせていただけると幸いです。



## 9月の予定



月	日	曜日	検診・検査項目	対象学年	備考
9	1	火	発育測定	1年生	体育着で受診
	2	水	発育測定	2年生	体育着で受診
	3	木	発育測定	3. 4年生	体育着で受診
	4	金	発育測定	5. 6年生	体育着で受診
	10	木	歯科検診	1～3年生	8:40～ 朝の歯みがきを忘れずに
	11	金	歯科検診	4～6年生	8:40～ 朝の歯みがきを忘れずに
	17	木	尿検査（一次）	全校児童	9:00 までに保健室へ
	18	金	尿検査（一次）追加回収	一次未提出者	9:00 までに保健室へ
	23	水	眼科検診	全校児童	8:40～

今月から、健康診断が始まります。健康診断は自分の体について知るとても大切な機会です。自分の体を知り、大切にできるよう指導していきます。治療のお知らせをもらった場合は、なるべく早めに医療機関を受診し、体調管理をしてください。御協力よろしく申し上げます。

～できるようになろう！かんたんなけがの手当！～

### ～擦り傷（すりきず）～

- ・水道水（流水）でしっかり洗い流す。
- ▶砂や汚れが残っていると、傷口からばい菌が入って傷の治りが遅くなります！
- ・血が出ているときは、清潔なハンカチや滅菌ガーゼで傷口をおさえて止血する。
- ▶清潔なものでおさえないと、せっかくキレイに洗っても、そこからばい菌が入ってきてしまいます！
- ・絆創膏やガーゼで傷口を保護する。



### ～切り傷（きりきず）～

- ・水道水（流水）でしっかり洗い流す。
- ・清潔なハンカチや滅菌ガーゼで傷口を圧迫して（強くおさえて）止血する。
- ▶傷口を閉じるように少し強めにおさえないと、なかなか血が止まりません！
- ・止血をするときは、傷口を心臓より高い位置にする。
- ▶心臓より高い位置の方が血液の流れがゆっくりになって血が止まりやすくなります！
- ・絆創膏やガーゼで傷口を保護する。



### ～鼻出血（はなぢ）～

- ・安静にする。（できれば座る）
- ▶動き続けると血が止まりづらくなります！
- ・うつむくように少し下を向く。
- ▶鼻血がのどのほうに流れてこないようにする！鼻血を飲み込むと気持ち悪くなってしまいます！
- ・小鼻（鼻の下の方のふくらんでいるところ）をつまんで止血する。
- ▶鼻の上の方は骨なので、つまんでも血は止まりません！



### ～打撲（だぼく）～

- ・ぶつけた所を、氷水や保冷剤で冷やす。
- ▶痛みを緩和したり、腫れるのをおさえたりすることができます！
- ・ぶつけた所は動かしたり触ったりせず、なるべく安静にする。
- ▶振ったり押したりすると痛みも強くなり、症状が悪化してしまいます！
- ・頭をぶつけたときは、絶対に安静にし、少なくとも24時間は様子を見る。



### ★RICE 処置★

RICE 処置とは、「Rest（安静にする）」「Icing（冷やす）」「Compression（押さえる）」「Elevation（高く上げる）」の頭文字をとった、外傷を受けたときにする基本的な応急処置方法のことをいいます。覚えておくと、RICE を思い出しながら正しい処置をすることができるので、ぜひ覚えておいてください。

応急処置は、けがをしてすぐに行うことが大切です。症状が悪化してしまう前に、自分でできる手当を行いましょう。保健室に来る前にも、自分でできることはないか考えてやってみることも大切です！

